

# 4月 献立表



日	曜日	主食	牛乳	献立名	血や肉、骨や歯になるもの	からだの調子を整える	体を動かす熱や力になるもの	1人分 kcal	たんぱく質 g
7	火	☆進級お祝い献立 さくらごはん		とりのぴりからやき もやしのばいにくあえ とんじる	牛乳 鶏肉 豚肉 豆腐 みそ	もやし キャベツ きゅうり 梅肉 ねぎ にんじん ごぼう だいこん	米 もち米 砂糖 ごま油 ごま こんにゃく じゃがいも	654	29.5
8	水	スパゲティ ツナの ミートソース		わかめサラダ バナナケーキ	ツナ 豚肉 大豆 チーズ 牛乳 わかめ たまご 牛乳	しょうが にんにく 玉葱 にんじん セロリ マッシュルーム トマト もやし こまつな バナナ	スパゲッティ 油 薄力粉 ごま油 砂糖 バター	729	29.5
9	木	たいめし		にくじゃが やさいのごまあえ	まだい 牛乳 豚肉 ごま	みつば しょうが にんじん 玉葱 もやし きゅうり	米 油 じゃがいも こんにゃく 砂糖 ごま	608	25.8
10	金	シナモン トースト		クリームシチュー コーンサラダ	牛乳 鶏肉 牛乳 生クリーム	にんにく 玉葱 にんじん キャベツ きゅうり ホールコーン	黒砂糖食パン バター 砂糖 じゃがいも 薄力粉	601	19.1
13	月	☆1年生給食開始 チキンカレー ライス		ツナ入りとうふサラダ フルーツヨーグルトあえ	鶏肉 牛乳 豆腐 ツナ ヨーグルト	にんにく しょうが にんじん 玉葱 キャベツ きゅうり みかん缶 パイン缶 黄桃缶	米 大麦 油 じゃがいも バター 薄力粉 デミグラスソース 砂糖	715	22.8
14	火	☆季節の献立 たけのこ ごはん		サゴシのさいきょうやき くきわかめサラダ かきたまスープ	鶏肉 油揚げ 牛乳 サゴシ みそ くきわかめ 豆腐 たまご	にんじん 新たけのこ しょうが キャベツ きゅうり ねぎ こまつな	米 砂糖 片栗粉	639	33.7
15	水	ごはん		ひじきいりハンバーグ じゃがいものしらに きゃべつスープ	牛乳 豚肉 干しひじき 豆腐 牛乳 ベーコン	玉葱 さやいんげん キャベツ にんじん こまつな	米 パン粉 砂糖 片栗粉 じゃがいも	649	27.2
16	木	やきにくどん		きりぼしだいこんのごますあえ くだもの(いちご)	豚肉 みそ 牛乳	にんにく しょうが 玉葱 にんじん ビーマン もやしりんご きゅうり 切干しだいこん いちご	米 油 砂糖 片栗粉 ごま油 ごま	617	25.1
17	金	あげぱん (さとう)		ポトフ チーズサラダ	牛乳 鶏肉 ウィンナー ベーコン チーズ	にんにく セロリ 玉葱 にんじん だいこん マッシュルーム キャベツ きゅうり	コッパン 砂糖 グラニュー糖 油 じゃがいも	578	20.9
20	月	ごはん		きんぴらコロケ きりぼしだいこんの カミカミサラダ かぶのみそしる	牛乳 豚肉 しらす干し わかめ みそ	ごぼう 玉葱 にんじん 切干しだいこん キャベツ かぶ ねぎ	米 じゃがいも 砂糖 薄力粉 パン粉 油	627	21.3
21	火	チャーハン		とうふとえびのスープ もやしのナムル くだもの(デコボン)	たまご ハム 牛乳 えび 鶏肉 豆腐	しょうが ねぎ にんじん きくらげ こまつな もやし にんにく デコボン	米 大麦 三温糖 ごま油 片栗粉	636	24.9
22	水	バニラ トースト		ポークシチュー ベーコンとやさいのソテー	牛乳 豚肉 ベーコン	玉葱 にんにく しょうが にんじん キャベツ ホールコーン いんげん	食パン バター グラニュー糖 じゃがいも 薄力粉 砂糖	582	21.4
23	木	ごはん		さばのありまやき きゃべつのおごあえ こんさいじる	牛乳 さば 塩昆布 豚肉 油揚げ	しょうが キャベツ にんじん きゅうり だいこん ごぼう ねぎ	米 ごま油 じゃがいも	597	27.3
24	金	たかなごはん		きりぼしだいこんのたまごやき ひじきのもの じゃがいものみそしる	牛乳 豚ひき肉 たまご 鶏肉 干しひじき みそ	たかな漬け にんにく 玉葱 切干しだいこん ごぼう にんじん さやいんげん こまつな	米 ごま油 ごま油 こんにゃく 砂糖 じゃがいも	584	26.5
27	月	きつねうどん		きゃべつのおかかあえ だいがくいも	糸削り 鶏肉 かまぼこ 油揚げ 牛乳	にんじん 玉葱 干し椎茸 ねぎ こまつな キャベツ きゅうり	うどん 砂糖 さつまいも 油 三温糖 水あめ ごま	607	24.2
28	火	ミルクパン		いかのケチャップあえ こぶきいも ABCマカロニスープ	牛乳 いか ベーコン	しょうが バセリ ねぎ 玉葱 にんじん キャベツ	ミルクパン 片栗粉 三温糖 じゃがいも マカロニ	627	32.3
30	木	ホイコーロー どん		ちゅうかふうコーンスープ くだもの(かわちばんかん)	豚肉 生揚げ 牛乳 たまご	ねぎ にんにく キャベツ ビーマン 赤パプリカ だけのこ しょうが 玉葱 にんじん クリームコーン 河内晩柑	米 三温糖 片栗粉 じゃがいも ごま油	673	25.2

\* 食材料購入の都合により、献立内容が変更されることもありますのでご了承願います。