

4月予定献立表

日	曜日	牛乳	献立名	材料名と主なはたらき			エネルギー タンパク質
				体の組織をつくる食材 (タンパク質・カルシウム)	エネルギーとなる食材 (糖質・脂質)	体の調子を整える食材 (ビタミン・ミネラル)	
8	金	○	代々中特製チキンカレーライス コーンサラダ りんご	牛乳 鶏肉 スキム ミルク レンズ豆	米 押麦 油 バ ター 小麦粉 じゃ がいも さとう	カレー粉 にんにく しょうが セロリ 玉ねぎ にんじん トマ ト キャベツ コーン きゅうり りんご	838 27.9
11	月	○	ごはん サメのケチャップあえ さっぱりポテトサラダ カブのおみそ汁	牛乳 サメ 生揚げ みそ	米 油 でんぷん 米粉 さとう じゃ がいも	しょうが トマト にんじん 玉 ねぎ きゅうり カブ ねぎ	780 30.5
12	火	○	スパゲッティミートソース 玉ねぎドレッシングサラダ オレンジ	牛乳 豚肉 レンズ 豆 粉チーズ	スパゲッティ 油 米粉 さとう	にんにく にんじん 玉ねぎ セ ロリ マッシュルーム トマト キャベツ きゅうり オレンジ	778 31.9
13	水	○	のりキムチチャーハン ひじきと大豆の卵焼き トックスープ	牛乳 豚肉 のり 鶏肉 ひじき 大豆 卵 鶏肉	米 押麦 油 さと う トック	玉ねぎ ねぎ キムチ ビーマン 干しいたけ 三つ葉 にんじん 大根 水菜	768 33.4
14	木	○	◎春のだけのごはん  焼きししゃも 沢煮椀 白ごまプリン	牛乳 油揚げ し しゃも 豚肉 ア ガー 生クリーム 小豆	米 押麦 油 さと う こま	たけのこ 三つ葉 大根 にんじ ん えのき 水菜 ごぼう	750 29.7
15	金	○	ごはん 鶏のから揚げ マカロニサラダ じゃがいもと新玉ねぎのおみそ汁	牛乳 鶏肉 生揚げ みそ	米 でんぷん 米粉 油 マカロニ さと う じゃがいも	しょうが にんにく きゅうり にんじん キャベツ 玉ねぎ ね ぎ	827 32.5
18	月	○	◎初ガツオのカツオ生姜飯  イカ入り卵焼き わんたん汁	牛乳 カツオ イカ ひじき 卵 豚肉	押麦 米 油 米粉 でんぷん さとう こま じゃがいも ワンタン皮	しょうが 玉ねぎ にんじん も やし 小松菜 ねぎ えのき	746 36.6
19	火	○	ごはん 根菜と生揚げのピリ辛みそ炒め キャベツのゆかりあえ ◎春のよもぎあんこもち  鉄たっぶり献立	牛乳 豚肉 生揚げ みそ 小豆	米 油 こんにゃく でんぷん よもぎ白 玉 さとう	にんにく 大根 にんじん ごぼ う れんこん 干しいたけ さ やいんげん キャベツ きゅうり	776 30.1
20	水	○	ふわふわフレンチトースト ミネストローネ ツナサラダ カラマンダリンオレンジ	牛乳 生クリーム 卵 豚肉 ベーコン ツナ	パン さとう バ ター 油 じゃがい も マカロニ 卵不 使用マヨネーズ	セロリ にんにく 玉ねぎ にん じん トマト キャベツ きゅう り オレンジ	792 31.2
21	木	○	ごまごはん サケの塩こうじ焼き じゃがいものハニーサラダ まろやか豆乳汁	牛乳 サケ 豚肉 生揚げ みそ 豆乳	米 ごま じゃがい も 油 はちみつ こんにゃく	にんじん キャベツ きゅうり 大根 えのき ねぎ	822 37.7
22	金	○	◎えびのトマトクリームライス じゃことアスパラガスのサラダ でこぼん  新作です!	牛乳 鶏肉 えび 生クリーム じゃこ	米 押麦 バター 油 小麦粉 さとう	ほうれんそう 玉ねぎ トマト アスパラガス キャベツ きゅう り でこぼん	769 26.9
23	土	○	けんちんうどん ちくわの一本揚げ 明日葉チーズケーキ  土曜給食	牛乳 油揚げ ちく わ 青のり クリ ームチーズ 卵 生ク リーム	うどん 油 里芋 米粉 でんぷん 小 麦粉 さとう	ごぼう にんじん 大根 ねぎ 明日葉 レモン	835 29.2
25	月	○	きなこ揚げパン クリームスープ スナップエンドウのサラダ	牛乳 きなこ 鶏肉 スキムミルク ク リームチーズ	パン 油 さとう じゃがいも 米粉 マカロニ	しめじ 玉ねぎ にんじん キャベツ スナップえんどう きゅうり	913 33.2
26	火	○	きびごはん ホッケのみそマヨ焼き 昆布入りおひたし 新玉ねぎ入り塩豚汁	牛乳 ホッケ みそ 昆布 豚肉 豆腐	こめ きび 卵不使 用マヨネーズ 油 じゃがいも	小松菜 キャベツ にんじん ご ぼう 玉ねぎ ねぎ	760 34.2
27	水	○	◎春のグリーンピースごはん  こんにゃくあえ 新じゃがのそぼろ煮 杏とヨーグルトのケーキ  食物繊維 たっぶり献立	牛乳 豚肉 卵 ヨーグルト	米 こんにゃく 油 さとう じゃがいも でんぷん バター 小麦粉	グリーンピース きゅうり もやし キャベツ しょうが にんじん 玉ねぎ さやいんげん あんず	807 26.1
28	木	○	昆布ごはん 大豆しゃりしゃり もっちりちくわぶ汁 河内晩柑 (かわちばんかん)  ビタミンC たっぶり献立	牛乳 鶏肉 油揚げ 昆布 大豆 青のり	米 押麦 油 さと う でんぷん じゃ がいも ちくわぶ	ごぼう にんじん 大根 ねぎ オレンジ	776 29.5
				今月の平均		学校給食摂取基準(12~14歳)	
				796kcal 31.3g		830kcal 27~42g	