



がつ よていこんだてひょう 4月 予定献立表



日	曜	主食(主菜)	牛乳	主菜・副菜・デザート	主な使用食材			エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)
					血や肉になる (あかのなかま)	熱や力になる (ぎいのなかま)	体の調子ととのえる (みどりのなかま)		
2~6年生 給食開始									
8	水	花見ずし	牛乳	いかのかりん揚げ からしあえ すまし汁	牛にゅう 油あげ たまご のり いか とうふ かまぼこ	米 さとう 油 でんぶん	かんぴょう 干しいたけ れんこん さやえんどう にんじん しょうが キャベツ もやし こまつな えのきたけ	667	30.8
9	木	チャーハン	牛乳	パリパリサラダ はるさめスープ	牛にゅう ぶた肉 たまご とり肉 とうふ	米 油 ごま油 さとう ワンタンの皮 はるさめ	しょうがねぎ 小ねぎ キャベツ きゅうり にんじん レモン 干しいたけ はくさい こまつな	639	23.2
10	金	ごはん おかかふりかけ	牛乳	肉じゃが はいはいゆで野菜	牛にゅう あおのり ぶた肉 ハム ちりめんじゃこ	米 さとう 白ごま 油 じゃがいも こんにゃく はるさめ ごま油	にんじん たまねぎ さやいんげん 切り干しだいこん キャベツ きゅうり	596	21.8
1年生 給食開始									
13	月	チキンカレーライス	牛乳	ひじきサラダ いちご	牛にゅう とり肉 ひじき	米 油 じゃがいも 小麦粉 はちみつ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり りんご	651	20.3
14	火	ごはん	牛乳	さばのカレー揚げ 野菜とえのきのおひたし 卵とたまねぎのみそ汁	牛にゅう さば 油あげ たまご	米 油 でんぶん さとう	こまつな もやし にんじん えのきたけ たまねぎ	684	29.1
15	水	ピザトースト	牛乳	春野菜の豆乳こめこシチュー ごまだれサラダ	牛にゅう ベーコン チーズ とり肉 豆にゅう	食パン 油 じゃがいも 米粉 バター 白ごま さとう ごま油	たまねぎ マッシュルーム トマト缶 ビーマン セロリ にんじん キャベツ なほな きゅうり ホールコーン	637	29.5
16	木	ソース焼きそば	牛乳	スパイシーポテトビーンズ サイダーポンチ	牛にゅう ぶた肉 あおのり 大豆	むしなかめん 油 じゃがいも でんぶん	たまねぎ にんじん キャベツ もやし みかん缶 もも缶 りんご缶	604	21.5
17	金	ごはん	牛乳	マーボー豆腐 もやしとわかめのごまじょうゆ	牛にゅう ぶた肉 大豆 とうふ わかめ	米 油 さとう でんぶん ごま油 白ごま	にんにく しょうがねぎ たまねぎ にんじん たけのこ 干しいたけ グリンピース もやし こまつな	685	31.6
20	月	チキンライス	牛乳	野菜スープ フルーツヨーグルト	牛にゅう とり肉 ベーコン ぶた肉 ヨーグルト	米 油 じゃがいも	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム ビーマン キャベツ こまつな みかん缶 もも缶 パイン缶 バナナ	626	21.3
21	火	わかめごはん	牛乳	大豆入りカレーコロッケ 野菜のおかかあえ だいこんのみそ汁	牛にゅう わかめ ぶた肉 大豆 糸かつお 油あげ	米 油 白ごま じゃがいも 小麦粉 パン粉	たまねぎ にんじん キャベツ もやし こまつな だいこん だいこん葉	641	23.8
22	水	ポテサラトースト	牛乳	ツナサラダ コーンポタージュ	牛にゅう ハム チーズ ツナ 生クリーム	食パン じゃがいも マヨネーズ(エッグケア) 油 はちみつ バター 小麦粉	たまねぎ パセリ キャベツ にんじん きゅうり セロリ ホールコーン グリムコーン	635	25.6
23	木	ごはん	牛乳	さけの照り焼き じゃがいものきんぴら炒め 春キャベツのみそ汁	牛にゅう さけ ぶた肉 油あげ	米 さとう 油 でんぶん こんにゃく 白ごま じゃがいも	しょうが ごぼう にんじん キャベツねぎ こまつな	637	29.5
24	金	たけのこごはん	牛乳	ししゃものごま天ぷら 白菜のおひたし かきたま汁	牛にゅう とり肉 油あげ ししゃも 糸かつお とうふ たまご	米 油 小麦粉 白ごま でんぶん	にんじん たけのこ さやえんどう はくさい もやし こまつな ねぎ	585	28.8
27	月	セサミトースト	牛乳	チキンビーンズ ガーリックドレッシングサラダ	牛にゅう とり肉 大豆 寒天 わかめ	食パン 白ごま ねいごま さとう バター 油 じゃがいも 小麦粉	セロリ たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり にんにく	621	25.5
28	火	ごはん	牛乳	白身魚のフライ(ホキ) ごまあえ めかたま汁	牛にゅう ホキ めかぶ たまご	米 油 小麦粉 パン粉 白ごま さとう でんぶん	キャベツ にんじん もやし こまつな たけのこ 干しいたけ にんじん 小ねぎ	609	25.9
30	水	スパゲティ ミートソース	牛乳	ポテト入りサラダ オレンジ	牛にゅう ぶた肉 チーズ	スパゲティ 油 さとう 小麦粉 じゃがいも	にんにく セロリ たまねぎ にんじん トマト缶 パセリ キャベツ きゅうり ホールコーン オレンジ	627	24.5

* だし汁にはかつお節とこんぶ、スープにはとりがらを使用しています。

* 献立は都合により変更する場合があります。