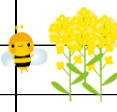
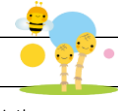


# 4月分学校給食献立表

日・曜	献立名	おもにからだをつくる(赤)		主に体の調子をととのえる(緑)		おもにエネルギーのもとになる(黄)		調味料	栄養価 エネルギー(Kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)
		たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂質		
		魚・肉・卵・大豆製品	牛乳・小魚 海藻	色の濃い野菜	色の薄い野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂・種実		
8・水	牛乳/菜花ごはん	卵	牛乳		大根菜	米・砂糖	油	塩	632
	じゃが芋とふきのそぼろ煮	鶏肉・天ぷら		人参・グリーンピース	玉ねぎ・こんにゃく・ふき	じゃが芋・砂糖	油	いりこ・酒・醤油・みりん	20.7
	ごぼうサラダ	シーチキン		人参・水菜	ごぼう・きゅうり	砂糖	ごま・ノンエッグマヨネーズ	酢・塩・こしょう	17.1
	いちご				いちご				2.6
9・木	牛乳/ごはん		牛乳			米			614
	手作りギョロツケ	白身魚すりみ		人参・さやいんげん	キャベツ・玉ねぎ	パン粉・片栗粉	油	カレー粉	22.0
	しそひじき和え		ひじき	ほうれん草・人参・しその実	キャベツ・きゅうり	砂糖		醤油	18.1
	かきたま汁	卵・豆腐・蒲鉾		人参・ネギ	玉ねぎ・えのき	片栗粉		いりこ・酒・醤油・塩	2.3
10・金	牛乳		牛乳						543
	さつま芋ブレッド	卵	チーズ・牛乳	パセリ		ホットケーキミックス・さつま芋・パン粉	油・マヨネーズ	塩	19.8
	スープスパゲティ	ベーコン	牛乳・スキムミルク	人参・パセリ	玉ねぎ・えのき・椎茸・にんにく・生姜	スパゲティ	バター	チキンガラスープ・白ワイン・コンソメ・塩・こしょう・ルウ	23.5
	イタリアンサラダ	たこ		パプリカ・人参・アスパラ・トマト	きゅうり・キャベツ・枝豆	砂糖	イタリアンドレッシング	塩・こしょう	2.5
13・月	牛乳/麦ごはん		牛乳			米・麦			702
	ハヤシライス	豚肉	チーズ・スキムミルク・生クリーム	人参・グリーンピース・トマト	玉ねぎ・にんにく・生姜・しめじ・マッシュルーム	じゃが芋		チキンガラスープ・赤ワイン・デミグラスソース・ルウ・ケチャップ	23.4
	ツナサラダ	シーチキン・卵		人参	きゅうり・キャベツ・玉ねぎ	砂糖・マカロニ	コーンドレッシング	塩・こしょう	23.7
	手作りプリン		牛乳			砂糖		プリンの素	2.5
14・火	牛乳/ごはん		牛乳			米			611
	変わり卵焼き	卵・鶏肉・豆腐	ひじき	人参・さやいんげん	玉ねぎ	砂糖	油	醤油・みりん・酒・塩	23.6
	五目きんぴら	豚肉・天ぷら		人参・絹さや	ごぼう・れんこん・こんにゃく	砂糖	ごま・ごま油	醤油・さけ・みりん・塩	17.0
	新玉ねぎのみそ汁	油揚げ・みそ	ワカメ	人参・ねぎ	玉ねぎ・えのき	じゃが芋		いりこ・酒	1.8
15・水	牛乳/ごはん		牛乳			米			583
	チンジャオロースー	豚肉		ピーマン・パプリカ	玉ねぎ・たけのこ・にんにく	片栗粉	油・ごま油	醤油・酒・オイスターソース・こしょう	23.2
	粉ふき芋			人参・パセリ	枝豆・コーン	じゃが芋	オリーブ油	塩・こしょう	16.7
	ワカメスープ	豆腐・鶏肉	ワカメ	人参・ネギ	玉ねぎ・もやし・椎茸・生姜		油・ごま油	醤油・塩・こしょう・中華スープ	2.0
16・木	牛乳/ごはん		牛乳			米			671
	ちくわの変わり揚げ	ちくわ	骨のり・粉チーズ・スキムミルク		トマトジュース	小麦粉	油・アーモンド		23.3
	ひじきの炒り煮	豚肉・天ぷら・大豆	ひじき	人参・さやいんげん		砂糖	油	醤油・みりん・酒・塩	18.3
	のべだご汁	鶏肉・油揚げ		人参・ねぎ	玉ねぎ・大根・しめじ	さつま芋・小麦粉	油	いりこ・醤油・酒・塩	2.5
17・金	牛乳/冷凍パン		牛乳			パン			500
	お好み焼き	豚肉・天ぷら・卵・削り節	牛乳・青のり	人参	キャベツ	小麦粉・山芋		塩・お好みソース・ベーキングパウダー	22.4
	フルーツヨーグルト和え		ヨーグルト		バナナ・りんご・みかん缶・黄桃缶・パイナップル	砂糖			18.5
	タイピーエン	豚肉・蒲鉾	牛乳	人参・チンゲン菜	玉ねぎ・きくらげ・もやし	春雨	油	チキンガラスープ・酒・塩・こしょう・中華スープ	2.6
20・月	牛乳/チャーハン	ベーコン・卵	牛乳	人参・さやいんげん	玉ねぎ・椎茸	米	油	チキンガラスープ・醤油・塩・こしょう・酒・コンソメ	634
	和風コロツケ	牛肉			玉ねぎ	じゃが芋・小麦粉・パン粉・砂糖	油	醤油・塩	19.8
	コロコロサラダ		チーズ	人参	きゅうり・枝豆・コーン	砂糖	和風ドレッシング	塩・こしょう	22.9
	コンソメスープ	ベーコン		人参・パセリ	キャベツ・玉ねぎ・マッシュルーム・セロリ	じゃが芋		醤油・塩・こしょう・白ワイン・コンソメ	2.6
21・火	牛乳/ごはん		牛乳			米			624
	さばのごまみそ焼き	さば・みそ				砂糖	ごま	醤油・みりん・塩	27.3
	筑前煮	鶏肉		人参・さやいんげん	ごぼう・こんにゃく・れんこん・生姜	じゃが芋・砂糖	油	醤油・みりん・酒・塩	19.1
	豆腐のふわふわ汁	豆腐・卵・蒲鉾		人参・小松菜	玉ねぎ・えのき			いりこ・だし昆布・醤油・酒・塩	2.0
22・水	牛乳/ごはん		牛乳			米			621
	鶏肉のレモン煮	鶏肉			にんにく・生姜・レモン汁	小麦粉・片栗粉・砂糖	油	醤油・みりん・酒・塩	26.7
	三色和え	ハム		ピーマン	もやし・きゅうり	砂糖	ごま・ごま油	醤油	16.7
	つみいれ汁	白身魚すりみ・油揚げ・みそ		人参・南瓜・ねぎ	玉ねぎ・キャベツ・ごぼう・えのき			いりこ・酒	1.9



# 4月分学校給食献立表

日・曜	献立名	おもにからだをつくる(赤)		主に体の調子をととのえる(緑)		おもにエネルギーのもとになる(黄)		調味料	栄養価			
		たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂質		エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)
		魚・肉・卵・大豆製品	牛乳・小魚 海藻	色の濃い野菜	色の薄い野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂・種実					
23・木	牛乳		牛乳							540		
	たけのこごはん	鶏肉		人参		たけのこ・椎茸・枝豆	米・砂糖	油	醤油・酒・塩・みりん	22.7		
	豚肉と野菜の生姜炒め	豚肉		人参・チンゲン菜		キャベツ・玉ねぎ・もやし・生姜	片栗粉・砂糖	油	醤油・みりん	14.9		
	すまし汁	豆腐・蒲鉾	ワカメ	人参・小ねぎ		玉ねぎ・ごぼう・えのき			いりこ・だし昆布・削り節・醤油・酒・塩	2.5		
24金												
27・月	牛乳/ごはん		牛乳			米				634		
	あじフライ青さ入り	あじ	青さ			小麦粉・パン粉	油	塩		22.8		
	アーモンド和え			ほうれん草・人参		キャベツ・もやし	砂糖	アーモンド	醤油・みりん	18.5		
	豚汁	豚肉・厚揚げ・みそ		人参・ねぎ		ごぼう・大根・玉ねぎ・こんにゃく・生姜	さつまいも	油	いりこ・酒・塩	1.3		
28・火	牛乳/麦ごはん		牛乳			米				562		
	麻婆豆腐	豆腐・豚肉・鶏肉・赤だしみそ		人参・にら		玉ねぎ・たけのこ・椎茸・にんにく・生姜	砂糖・片栗粉	油・ごま油	醤油・中華スープ・豆板醤・酒	23.0		
	ビーフン入りソテー	豚肉		人参・ピーマン		キャベツ・玉ねぎ・きくらげ		油	オイスターソース・醤油・酒・塩・こしょう・みりん	15.4		
	オレンジ					オレンジ				1.8		
29火	 											
30・木	牛乳		牛乳							599		
	鶏ごぼうピラフ	鶏肉		人参・さやいんげん		玉ねぎ・ごぼう	米	バター	チキンガラスープ・醤油・塩・こしょう・コンソメ	21.6		
	海藻サラダ	かにかま・シーチキン	ワカメ・とさかのり	人参		きゅうり・コーン・キャベツ	春雨・砂糖	ごま油	醤油・酢・塩	17.7		
	チンゲン菜のクリーム煮	豚肉	チーズ・スキムミルク・牛乳	人参・チンゲン菜		玉ねぎ・マッシュルーム・にんにく・生姜		バター	チキンガラスープ・酒・ルウ・塩・こしょう	2.4		