

4月予定献立表

日	献立名	牛乳	赤の食品 (血や肉になる)		緑の食品 (体の調子を整える)		黄の食品 (熱や力になる)		エネルギー たんぱく質
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
8水	麻婆丼	○	豚ひき肉 豆腐 赤みそ 鶏ガラ		にんじん いら	にんにく しょうが 長ねぎ だけのこ 干し椎茸	精白米 砂糖	米サラダ油 ごま油	749kcal
	中華風サラダ			くきわかめ	にんじん	だいこん キャベツ きゅうり にんにく	砂糖	ごま油 白ごま すりごま	
	くだもの					いちごの予定			28.9g
9木	チキンカレーライス	○	鶏ガラ 鶏もも角切り肉		にんじん トマトケチャップ	にんにく しょうが セロリー 玉葱	精白米 小麦粉 じゃがいも	米サラダ油 有塩バター	832kcal
	海藻サラダ			海藻ミックス 冷凍わかめ		キャベツ きゅうり 玉葱	三温糖	ごま油 米サラダ油	
	くだもの					はるみの予定			27.4g
10金	ご飯	○					精白米		745kcal
	魚の西京焼き			さわか 西京みそ			砂糖		
	芋入りきんぴら				にんじん	ごぼう	糸こんにゃく じゃがいも 砂糖	米サラダ油 白ごま ごま油	33.4g
	かきたま汁			卵	冷凍わかめ	こまつな	玉葱	でんぷん	
13月	おろし豚丼	○	豚肩小間肉		いら	しょうが にんにく 玉葱 だいこん	精白米 でんぷん 糸こんにゃく 砂糖	米サラダ油	767kcal
	煮びたし			糸けすりぶし		こまつな にんじん	キャベツ もやし		
	みそ汁			生揚げ 白みそ	冷凍わかめ		長ねぎ 玉葱		32.0g
14火	セルフサンド	○	メルルーサ		トマトケチャップ	キャベツ	ミルクパン 小麦粉 パン粉 生パン粉	米白絞油	756kcal
	じゃがいもとベーコンのスープ			鶏ガラ ベーコン		にんじん こまつな	しょうが 玉葱	じゃがいも	米サラダ油
	くだもの						セミノールの予定		35.2g
15水	窯焼きピピンバ	○	豚ひき肉		にんじん こまつな	もやし 長ねぎ しょうが はくさい(キムチ漬)け にんにく	精白米 砂糖	米サラダ油 ごま油 白ごま	753kcal
	パリパリサラダ					にんじん	キャベツ きゅうり	ワンタンの皮 砂糖	米白絞油 米サラダ油 ごま油
	わかめと卵のスープ			鶏ガラ 卵	冷凍わかめ	にんじん	玉葱 えのきたけ	でんぷん	26.4g
16木	豆のスパゲッティミートソース	○	豚ひき肉 レンズ豆 大豆		にんじん ホールトマト缶 トマトケチャップ	にんにく セロリー 玉葱 マッシュルーム グリンピース	スパゲティ 小麦粉	米サラダ油	781kcal
	バジルドレッシングサラダ					にんじん	きゅうり ホールコーン缶 ライム にんにく レモン汁	じゃがいも 砂糖	オリーブ油
	フルーツポンチ						みかん缶 バイン缶 白桃缶 レモン汁	砂糖 サイダー	
17金	ねぎ塩豚丼	○	豚肩小間肉		いら	長ねぎ にんにく もやし 玉葱 レモン汁	精白米 でんぷん	ごま油 白ごま 米サラダ油	830kcal
	えのき入り煮びたし				にんじん こまつな	えのきたけ キャベツ			
	よもぎ団子			きな粉		よもぎ		白玉粉 上新粉 砂糖	32.0g

日	献立名	牛乳	赤の食品 (血や肉になる)		緑の食品 (体の調子を整える)		黄の食品 (熱や力になる)		エネルギー たんぱく質		
			1群	2群	3群	4群	5群	6群			
20月	卵入り菜飯	○	卵			こまつな		精白米 砂糖	米サラダ油	745kcal	
	肉じゃが			豚肩小間肉 高野豆腐		にんじん さやいんげん	玉葱 干し椎茸	糸こんにゃく じゃがいも 砂糖	米サラダ油		
	ツナサラダ			ツナ缶			キャベツ もやし 玉葱 ホールコーン缶 きゅうり		米サラダ油	29.4g	
21火	ご飯	○						精白米		771kcal	
	ジャンボ餃子			豚ひき肉		いら	にんにく しょうが 長ねぎ キャベツ	ぎょうざの皮 でんぷん 小麦粉	ごま油 米白絞油		
	大豆もやしのナムル					にんじん こまつな	だいずもやし にんにく 長ねぎ	砂糖	ごま油	25.8g	
	コーン中華スープ			鶏ガラ 豆腐		にんじん こまつな	しょうが ねぎ 玉葱 ホールコーン缶	でんぷん	米サラダ油		
22水	黒砂糖パン	○						黒砂糖パン		741kcal	
	ポテトグラタン			鶏ガラ 鶏もも小間肉	生クリーム 粉チーズ	パセリ	玉葱 マッシュルーム水煮	じゃがいも 小麦粉 パン粉	米サラダ油 有塩バター		
	ABCスープ			鶏ガラ ベーコン		にんじん こまつな	玉葱 キャベツ	ABCマカロニ 砂糖		28.3g	
23木	たけのご飯	○				油揚げ	にんじん さやいんげん	生たけのこ 干し椎茸	精白米 砂糖	米サラダ油	749kcal
	魚の香味焼き					さば		にんにく しょうが 長ねぎ	ごま油		
	からし煮びたし					にんじん こまつな	もやし キャベツ			35.9g	
	すまし汁			豆腐	冷凍わかめ		えのきたけ 玉葱				
24金	みそラーメン	○	豚ひき肉 鶏ガラ 赤みそ 白みそ		にんじん いら	にんにく しょうが 長ねぎ もやし	中華めん でんぷん	米サラダ油 ごま油	722kcal		
	豚しゃぶ棒々鶏風			豚肩ロース薄切り		にんじん	きゅうり もやし 長ねぎ しょうが にんにく	三温糖	米サラダ油 練りごま すりごま		
	くだもの						清見オレンジの予定		33.0g		
27月	わかめご飯	○				わかめ		精白米	白ごま	742kcal	
	ししゃもの唐揚げ					ししゃも	しょうが にんにく	小麦粉 でんぷん	米白絞油		
	小松菜のカレー炒め					こまつな	ぶなしめじ もやし		米サラダ油	26.3g	
	五目スープ			鶏ガラ 豚肩小間肉		にんじん チンゲンツァイ	たけのこ 玉葱				
28火	レモンシュガートースト	○					レモン	食パン グラニュー糖	有塩バター	761kcal	
	キャベツのクリーム煮			鶏ガラ ベーコン 鶏もも皮なし小間肉 白いんげん	調理用牛乳 生クリーム	にんじん	玉葱 キャベツ マッシュルーム水煮	マカロニ 小麦粉	米サラダ油 有塩バター		
	じゃが芋といんげんのソテー						さやいんげん	じゃがいも	米サラダ油	28.6g	
30木	五目うどん	○	鶏もも小間肉 油揚げ			こまつな	玉葱 長ねぎ	うどん	ごま油	712kcal	
	たこべったん			たこ		にんじん	ホールコーン缶 長ねぎ キャベツ しょうが(酢漬)	小麦粉	米白絞油		
	くだもの						清見オレンジの予定		30.5g		

☆毎日つく牛乳は2群の食品です。
 ☆学校行事、その他の都合により、献立を変更することがあります。予めご了承ください。
 ☆くだもの以外はすべて加熱してあります。
 ☆裏面が給食日よりになっています。