



令和6年度 4月献立予定表



日曜	牛乳	献立名	主な食品と働き			エネルギー たんぱく質
			赤の仲間(血や肉になる)	黄の仲間(熱や力の元になる)	緑の仲間(体の調子を整える)	
10 水	○	チキンカレーライス	鶏肉	米、麦、油、じゃがいも、薄力粉	にんにく、しょうが、セロリー、玉ねぎ、人参	797
		莖わかめサラダ	莖わかめ	ごま、油、ごま油、砂糖	大根、きゅうり、人参、玉ねぎ	kcal
		果物			いちごの予定	22.5
						g
11 木	○	ココアパン		★ココアパン		726
		魚のピザ焼き	ホキの予定、ベーコン、ピザチーズ		玉ねぎ、ピーマン、マッシュルーム	kcal
		ビーンズサラダ	ひよこ豆	ごま、油、砂糖	キャベツ、小松菜、きゅうり、人参	35.5
		コーンクリームスープ	ベーコン、牛乳、豆乳	じゃがいも、バター、片栗粉	人参、玉ねぎ、コーン	g
12 金	○	卵とじゃこのごはん	★ちりめんじゃこ、卵、炊き込みわかめ	米、麦、油、砂糖、ごま		756
		春野菜のうま煮	鶏肉、さつま揚げ	油、じゃがいも、砂糖、こんにゃく	しょうが、ごぼう、人参、干し椎茸、たけのこ、さやいんげん	kcal
		すまし汁	かつお節、かまぼこ		人参、大根、えのきたけ、長ねぎ	34.6
		果物			★かんぎつ類の予定	g
15 月	○	キムチチャーハン	豚肉	米、ごま油、油、ごま	にんにく、しょうが、長ねぎ、白菜キムチ、ピーマン	810
		ツナポテト餃子	いんげん豆、ツナ缶	油、餃子の皮、じゃがいも、薄力粉、ノンエッグマヨネーズ	コーン	kcal
		チンゲン菜と卵のスープ	豆腐、卵	片栗粉	玉ねぎ、チンゲン菜	29.6
		果物			★かんぎつ類の予定	g
16 火	○	山菜おこわ	油揚げ	米、もち米	山菜ミックス、人参	766
		鶏の照り焼き	鶏肉	ごま	しょうが	kcal
		高野豆腐の卵とじ	凍り豆腐、卵	油、砂糖	玉ねぎ、人参、干し椎茸、枝豆	38.3
		小松菜のみそ汁	かつお節、みそ	小町麩	大根、小松菜、えのきたけ、長ねぎ	g
17 水	○	黒砂糖パン		★黒砂糖パン		735
		春キャベツのキッシュ	ベーコン、いんげん豆、卵、スキムミルク、生クリーム、豆乳、ピザチーズ		玉ねぎ、キャベツ、マッシュルーム	kcal
		ポテトと野菜のハーブソテー	ベーコン	油、じゃがいも	にんにく、人参、ピーマン、黄ピーマン	31.1
		ミネストローネ	豚肉	油、砂糖	にんにく、人参、玉ねぎ、キャベツ、かぼちゃ、トマト缶	g
18 木	○	ヘルシーそぼろ丼	鶏肉、豚肉、凍り豆腐	米、麦、油、砂糖、ごま	玉ねぎ、人参、干し椎茸、しょうが、さやいんげん	867
		みそけんちん汁	かつお節、みそ	ごま油、里芋、こんにゃく	ごぼう、人参、大根、小松菜、長ねぎ	kcal
		よもぎ団子	豆腐、きなこ	白玉粉、上新粉、砂糖	冷凍よもぎ	36.5
						g

日曜	牛乳	献立名	主な食品と働き			エネルギー たんぱく質
			赤の仲間(血や肉になる)	黄の仲間(熱や力の元になる)	緑の仲間(体の調子を整える)	
19 金	○	ごまごはん		米、麦、ごま		806
		魚のかわりソース	さごしの予定	油、片栗粉、薄力粉、砂糖	玉ねぎ	kcal
		チャーポーサイ	豚肉	ごま油、春雨	にんにく、人参、ニラ、もやし、キャベツ	31.4
		豆腐と青菜のスープ	鶏肉、豆腐	ごま油	人参、たけのこ、コーン、小松菜、長ねぎ	g
22 月	○	セサミビスキュイパン	卵	★胚芽パン、バター、砂糖、すりごま、薄力粉		841
		フィッシュシチュー	ベーコン、豆乳、牛乳、ホキの予定、生クリーム	じゃがいも、油、バター、薄力粉	にんにく、セロリー、人参、玉ねぎ、エリンギ、ブロッコリー	kcal
		もやしのカレー風味あえ	糸寒天	砂糖	もやし、きゅうり、人参	34.3
		グレープゼリー	粉寒天	砂糖	★ぶどうジュース	g
23 火	○	麦入りご飯		米、麦		735
		魚のねぎみそ焼き	ますの予定	砂糖	しょうが、長ねぎ	kcal
		五目きんぴら	豚肉	油、じゃがいも、砂糖、ごま、糸こんにゃく	ごぼう、人参、さやいんげん	35.7
		きのこのかきたま汁	かつお節、卵、わかめ	片栗粉	人参、玉ねぎ、えのきたけ、干しいたけ、しめじ	g
24 水	○	炒めそば五目あんかけ	★えび、いか、豚肉、うずら卵	★蒸し中華麺、油、片栗粉	しょうが、人参、玉ねぎ、たけのこ、もやし、キャベツ、えのきたけ、ニラ	812
		のりごまポテト	青のり	バター、じゃがいも、すりごま		kcal
		フルーツポンチ		砂糖	★パイン缶、★みかん缶、★黄桃缶、★りんご缶、アロエ缶	31.5
		果物				g
25 木	○	たけのこごはん		米、砂糖	人参、干し椎茸、たけのこ、さやいんげん	731
		ししゃものごま揚げ	★ししゃも	油、薄力粉、ごま		kcal
		千草あえ	卵	白滝、油	もやし、人参、ほうれんそう	32.8
		キャベツのみそ汁	かつお節、油揚げ、みそ、わかめ		玉ねぎ、キャベツ、長ねぎ	g
26 金	○	家常豆腐丼	豚肉、生揚げ、みそ	米、麦、油、ごま油、砂糖、片栗粉	しょうが、にんにく、人参、たけのこ、玉ねぎ、干し椎茸、小松菜	817
		大豆入りナムル	大豆	ごま油、砂糖	にんにく、もやし、小松菜、人参	kcal
		カスタードプリン	牛乳、豆乳、卵、生クリーム	砂糖		32.4
		果物				g
30 火	○	きなこ豆乳フレンチトースト	卵、豆乳、きなこ	★食パン、バター、砂糖		745
		ポークビーンズ	大豆、豚肉	油、じゃがいも、バター、片栗粉	玉ねぎ、人参、コーン、トマト缶	kcal
		ひじきサラダ	ひじき	ごま、油、ごま油、砂糖	キャベツ、もやし、きゅうり、人参	33.2
		果物			★かんぎつ類の予定	g

・献立は学校行事や天候の関係等で変わることがあります。ご了承ください。  
 ・牛乳は赤の仲間(血や肉になる)2群になります。  
 ・果物以外は、加熱調理してあります。  
 ・アレルギーは星印★・太字で示しています。

