

令和5年 4月の献立予定表 15回

日 曜日	エナジー EJ&K値	献立名	主な使用食材		
			体をつくるもの 食品の名称	熱や力になるもの 食品の名称	腸子を整えるもの 食品の名称
10 月	843 34.2	包まないけど稲荷ずし	油揚げ	米、麦、砂糖、ごま	かんぴょう、にんじん
		じゃがいものそぼろ煮	鶏肉、厚揚げ	油、じゃがいも、砂糖、片栗粉	生姜、玉ねぎ、にんじん、枝豆
		かまぼこのすまし汁	かまぼこ		長ねぎ、小松菜
		清見オレンジ			清見オレンジ
11 火	818 31.7	マーボー豆腐丼	豚肉、鶏肉、豆腐	米、麦、油、砂糖、片栗粉、ごま油	生姜、にんにく、長ねぎ、玉ねぎ、たけのこにんじん、干しいたけ、にら
		野菜のナムル		油、砂糖	こまつな、にんじん、大豆もやし、もやし
		杏仁豆腐	寒天、牛乳	砂糖	みかん(缶)、パイナップル(缶)
12 水	873 26.6	ポークカレーライス	鶏肉、豚肉、ヨーグルト粉チーズ	米、麦、油、じゃがいも、バター、小麦粉	生姜、にんにく、セロリ、玉ねぎ、にんじん
		手作り福神漬け		砂糖	きゅうり、大根、にんじん、れんこん、生姜
		フルーツヨーグルト	ヨーグルト	砂糖	みかん(缶)、パイナップル(缶)
13 木	752 32.8	ご飯		米、麦	
		魚の香味焼き	さば	ごま油	にんにく、生姜、長ねぎ
		切干大根のごま和え		ごま、砂糖	キャベツ、きゅうり、にんじん、切り干し大根
14 金	795 33.7	ソース焼きそば	豚肉	中華麺、油	にんにく、生姜、にんじん、玉ねぎ、キャベツもやし、ピーマン
		青菜と卵のスープ	鶏肉、豆腐、卵	片栗粉	にんじん、玉ねぎ、小松菜
		さつまいもと大豆の甘辛揚げ	大豆	さつまいも、油、砂糖、ごま	
17 月	886 27.0	ゆかりご飯		米、麦	
		すき焼きコロッケ	鶏肉、おから	油、砂糖、じゃがいも、小麦粉	玉ねぎ
		小松菜のごま和え		ごま、砂糖、ねりごま	小松菜、もやし、にんじん
18 火	881 30.0	キャベツのみそ汁	厚揚げ、みそ		にんじん、大根、キャベツ
		ミートソースパグッティ	豚肉、鶏肉、大豆	スパグッティ、油、バター、小麦粉	にんにく、玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、トマト
		パジルサラダ		油、砂糖	キャベツ、きゅうり、にんじん、パジル、とうもろこし、枝豆、にんにく、レモン
19 水	723 34.1	スイーツポテト	豆乳、卵	さつまいも、砂糖、バター	
		たけのご飯	油揚げ	米、砂糖	たけのこ
		鮭のおろしがけ	さけ		大根
20 木	713 30.6	五色和え		砂糖、油	小松菜、にんじん、もやし、キャベツ、とうもろこし
		団子汁	豆腐	白玉粉	にんじん、大根、小松菜
		カラマンダリン(オレンジ)			オレンジ

☆ 学校行事、材料購入の関係で献立が変わることがあります。
☆ 食中毒防止のため、果物以外は加熱調理を行っています。

日 曜日	エナジー EJ&K値	献立名	主な使用食材		
			体をつくるもの 食品の名称	熱や力になるもの 食品の名称	腸子を整えるもの 食品の名称
20 木	713 30.6	きな粉揚げパン	きな粉	米粉パン、油、砂糖	
		肉団子のスープ煮	鶏肉、豆腐	パン粉、片栗粉	生姜、長ねぎ、にんじん、たけのこ、干しいたけ、白菜、小松菜
		野菜ソテー	ベーコン		にんじん、キャベツ、チンゲン菜、もやし、パプリカ
21 金	708 27.6	ご飯		米、麦	
		豆腐ハンバーグ きのごソース	豚肉、鶏肉、豆腐	油、パン粉、ごま油、片栗粉	玉ねぎ、れんこん、えのきたけ、ぶなしめじ
		野菜のからし和え			キャベツ、小松菜、にんじん
24 月	790 31.7	じゃがいものみそ汁	わかめ、みそ	じゃがいも	玉ねぎ
		ご飯		米、麦	
		豚肉の南蛮煮	豚肉、みそ、厚揚げ	油、砂糖、じゃがいも	にんじん、ごぼう、枝豆
25 火	751 25.3	かきたま汁	卵		にんじん、小松菜
		河内晩柑			河内晩柑
		胚芽パン		胚芽パン	
26 水	840 31.3	魚のフライ	ホキ	小麦粉、パン粉、油、砂糖	
		アスパラサラダ		砂糖、油	キャベツ、きゅうり、にんじん、とうもろこし、アスパラガス、玉ねぎ
		ミネストローネ	ベーコン、大豆	油、じゃがいも、砂糖、マカロニ	玉ねぎ、にんじん
27 木	751 30.7	鶏と卵のそぼろ丼	鶏肉、卵	米、麦、油、砂糖	生姜、かんぴょう、小松菜
		のっぺい汁	豆腐	片栗粉	大根、にんじん、小松菜
		よもぎ団子	きな粉	白玉粉、砂糖	よもぎ
28 金	716 34.6	よもぎ団子			
		ご飯		米、麦	
		ひじき入り玉子焼き	鶏肉、ひじき、卵	油、砂糖	玉ねぎ、干しいたけ
29 土	751 30.7	小松菜サラダ	ツナ	油、砂糖	小松菜、キャベツ、きゅうり、にんじん
		豚汁	豚肉、みそ	じゃがいも	大根、にんじん、ごぼう、長ねぎ
		わかめうどん	鶏肉、油揚げ、わかめ	うどん	にんじん、大根、干しいたけ、長ねぎ
30 日	716 34.6	きびなごの青のり揚げ	きびなご、青のり	片栗粉、小麦粉、油	
		焼肉サラダ	豚肉	ごま油、油、砂糖、ごま	にんにく、キャベツ、にんじん、きゅうり、もやし



<4月の給食目標> みんなで協力し能率的に準備や後片付けをしよう