

4月分献立予定表

日・曜	献立	材料と体内での働き				小学校	中学校
		熱ゆかになる	血や肉になる	体の調子をととのえる	調味料(その他)	エネルギー/たんぱく質/脂質g/塩分g	エネルギー/たんぱく質/脂質g/塩分g
10月	ごはん 牛乳 甘酢チキン 根菜サラダ 青のりのみそ汁	米 米油 でんぶん ごま油 ごまドレッシング	牛乳 鶏肉 ひじき 鶏ささみ 青のり 豆腐	枝豆 にんじん ごぼう たまねぎ	ざらめ しょうゆ 酢 ケチャップ こんぶだし かつおだし 白みそ 赤みそ	637kcal/32g 21.2g/2.2g	817kcal/39.9g 24g/2.7g
11火	コッペパン 牛乳 メンチカツ(小袋ソース) コロコロサラダ ポトフ	コッペパン 米油 じゃがいも イタリアンドレッシング	牛乳 メンチカツ 鶏ささみ ウインナー レンズ豆	きゅうり 枝豆 パプリカ だいこん コーン にんじん たまねぎ キャベツ	小袋ソース 鶏だし コンソメ こしょう	603kcal/26.2g 24g/3.3g	780kcal/32.4g 29g/4.4g
12水	麦ごはん 牛乳 さけのごまみそ焼き 鶏ささみとキャベツのあえもの たまねぎのみそ汁	米 大麦 米油 ごま でんぶん ごまドレッシング	牛乳 鮭 鶏ささみ	しょうが にんにく キャベツ ほうれん草 たまねぎ にんじん	赤みそ しょうゆ 酒 三温糖 みりん かつおだし 白みそ	620kcal/30.4g 21.2g/2.3g	818kcal/39.2g 25.8g/2.9g
13木	黒パン 牛乳 トマトソースハンバーグ クリームシチュー	黒パン 米油 じゃがいも ホホワイトルウ	牛乳 スキムミルク ハンバーグ	たまねぎ トマトピューレ にんじん	ケチャップ 三温糖 ウスターソース コンソメ 塩 こしょう	630kcal/25.9g 21.4g/3.5g	817kcal/32.2g 25g/4.5g
14金	麦ごはん 牛乳 カレー フルーツあえ	米 大麦 じゃがいも 米油 加ールウ(カレーフレーク・KFe) ナタデココ カットゼリー(レモン)	牛乳 鶏肉	にんじん たまねぎ にんにく しょうが ソニオン みかん りんご	ウスターソース ケチャップ カレー粉	607kcal/21.3g 15.6g/1.9g	794kcal/26.5g 18.2g/2.6g
17月	そぼろ丼(ごはん、そぼろ丼の具) 牛乳 じゃがいものみそ汁	米 米油 じゃがいも	牛乳 鶏ひき肉 油揚げ 豆腐	しょうが コーン 枝豆	ざらめ 酒 しょうゆ 白みそ 赤みそ いりこだし かつおだし	578kcal/27.2g 21.3g/1.9g	754kcal/34.1g 25.5g/2.5g
18火	ロールパン 牛乳 チキンカツ(小袋ソース) ミネストローネ	ロールパン 米油 じゃがいも トマトルウ	牛乳 ウインナー 蒸し大豆 チキンカツ	にんじん たまねぎ キャベツ にんにく トマトピューレ	小袋ソース コンソメ	619kcal/25.5g 25.8g/3.0g	861kcal/34.4g 34.6g/3.9g
19水	麦ごはん 牛乳 さばのみそ煮 ひじきの煮物 ごぼうとキャベツのみそ汁 【食育の日献立～噛み噛み献立～】	米 大麦 米油	牛乳 さばのみそ煮 さつま揚げ ひじき 高野豆腐 豆腐	にんじん つきこんにやく 枝豆 キャベツ たまねぎ ごぼう	かつおだし しょうゆ 酒 ざらめ こんぶだし 白みそ 赤みそ	588kcal/27g 18.4g/2.2g	739kcal/31.1g 20.2g/2.6g
20木	しょうゆラーメン (ホットラーメン、しょうゆラーメンスープ) 牛乳 春巻き オレンジ	ホットラーメン 米油 春巻き	牛乳 鶏肉 わかめ	にんじん ねぎ もやし チンゲン菜 オレンジ	醤油ラーメンスープ こしょう	560kcal/22.6g 15.4g/2.6g	714kcal/28.5g 16.2g/3.2g
21金	麦ごはん 牛乳 手作りふりかけ 鶏のから揚げ ワンタンスープ	米 大麦 米油 でんぶん ワンタン ごま油 ごま	牛乳 鶏肉 かつおぶし ちりめんじゃこ ごま	にんにく しょうが もやし ねぎ にんじん	酒 しょうゆ 塩 こしょう 中華スープ 三温糖	607kcal/29.5g 18.8g/2.6g	804kcal/37.7g 22.8g/3.2g
24月	ごはん 牛乳 麻婆豆腐 春雨サラダ	米 ごま油 でんぶん 春雨 ごま	牛乳 鶏ひき肉 豆腐	たまねぎ にんにく しょうが きゅうり にんじん きくらげ	中華スープ しょうゆ コチジャン テンメンジャン 赤みそ 酢 三温糖 鶏だし こしょう	630kcal/24.1g 19.9g/2.2g	821kcal/29.8g 23.7g/2.9g
25火	揚げパン(シュガー) 牛乳 バジルチキン 春野菜スープ	コッペパン 米油 じゃがいも	牛乳 バジルチキン	たまねぎ キャベツ にんじん	グラニュー糖 コンソメ 塩 こしょう	598kcal/21.1g 26.2g/2.3g	770kcal/26g 30.8g/3.1g
26水	麦ごはん 牛乳 キーマカレー ヨーグルトあえ	米 大麦 じゃがいも 加ールウ(カレーフレーク・KFe) 米油 ナタデココ	牛乳 鶏ひき肉 白いんげん豆 ひよこまめ ヨーグルト	にんじん たまねぎ にんにく しょうが ソニオン アロエ	ウスターソース ケチャップ カレー粉 グラニュー糖	633kcal/21.8g 18.2g/2g	829kcal/27g 21.6g/2.5g
27木	きつねうどん(ソフトめん、きつねうどん汁) 牛乳 ほうれん草の白和え	ソフトめん ごま	牛乳 わかめ 油揚げ 鶏肉 なた豆 豆腐 ひじき	たまねぎ にんじん ほうれん草	かつおだし しょうゆ みりん ざらめ 三温糖	610kcal/29.2g 17.1g/2.7g	811kcal/37.6g 20.2g/3.3g
28金	麦ごはん 牛乳 アジフライ(小袋ソース) ポテトサラダ 豚汁	米 大麦 米油 じゃがいも マヨネーズ ごま油	牛乳 アジフライ 豚肉 豆腐 油揚げ	にんじん きゅうり 大根 こんにやく ごぼう	小袋ソース こしょう 酢 かつおだし 白みそ 赤みそ みりん	660kcal/25.8g 24.8g/2.3g	841kcal/30.2g 29.6g/2.9g

※ 材料などの都合により、献立を一部変更することもあります。
 ※ 栄養価は中学年(3, 4年生)を表示してあります。低学年(1, 2年生)は0.9倍、高学年(5, 6年生)は1.1倍、中学生は1.3倍になります。
 ※ 食材料質は給食費でまかなわれています。
 ※ 給食で使用しているウインナーは、無添加のものを使用しているため、まれに表面が黒くなる場合があります。

小学校1年生は、10日(月)から12日(水)の間は、【プレ給食】を実施し、完全給食は13日(木)からになります。

【プレ給食】は配膳、後片付けなどに慣れてもらうために実施するもので、内容は次のとおりになります。

10日(月):牛乳、バナナスティックケーキ / 11日(火):牛乳、かぼちゃマフィン / 12日(水):牛乳、ガトーショコラ