

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 木	釜焼きピビンバ	○	豚肉		人参、小松菜	もやし、キムチ、ねぎ 生姜、にんにく	米、麦、砂糖	米サラダ油 ごま油、ごま	759 kcal
	バリバリサラダ			人参、小松菜	キャベツ、きゅうり	ワンタンの皮 砂糖	米サラダ油 ごま油		
	わかめと豆腐のスープ		豆腐	わかめ		葱、長葱			25.4 g
9 金	チキンカレーライス	○	鶏肉		人参	にんにく、生姜、セロリ、玉葱	米、麦、じゃがいも 小麦粉	米サラダ油 バター	878 kcal
	海藻サラダ			海藻ミックス 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					はっさくのみ			27.8 g
12 月	麦ごはん	○					米、麦	771 kcal	
	鶏肉のから揚げ		鶏肉			生姜、にんにく	粟粉、小麦粉	米白絞油	
	野菜の磯和え			きざみのり	小松菜、人参	キャベツ、もやし	砂糖		27.3 g
	味噌汁		油揚げ、味噌	わかめ	人参	長葱	じゃがいも		
13 火	家常豆腐丼	○	味噌、豚肉、生揚げ		人参、小松菜	生姜、にんにく、葱、 干し椎茸、長葱	米、麦、砂糖、粟粉	米サラダ油 ごま油	814 kcal
	パンサンスウ			人参		もやし、きゅうり	春雨、砂糖	ごま油	
	青菜とコーンのスープ			小松菜		えのきたけ、玉葱、キャベツ ホールコーン			30.1 g
14 水	豆のスパゲティミートソース	○	豚肉、レンズ豆 大豆		人参、ホールトマト	にんにく、セロリ、玉葱、マッ シュルーム、グリーンピース	スパゲティ、砂糖 小麦粉	米サラダ油	829 kcal
	バジルドレッシングサラダ			人参		きゅうり、ホールコーン、ライム、 にんにく、レモン	じゃがいも、砂糖	オリーブ油	
	フルーツポンチ					みかん(缶)、パイナップル(缶)、ぶ どう(缶)、レモン	砂糖		30.6 g
15 木	たけのごはん	○	油揚げ		人参、さやいんげん	葱、干し椎茸	米、砂糖	米サラダ油	761 kcal
	魚の香味焼き			さば			にんにく、生姜、長葱	ごま油	
	辛子煮浸し				小松菜、人参	もやし、キャベツ			35.4 g
	味噌汁		豆腐、味噌	わかめ		玉葱			
16 金	ソフトフランスパン	○					ソフトフランスパン	803 kcal	
	ポテトグラタン		鶏肉	牛乳、生クリーム 粉チーズ	パセリ	玉葱、マッシュルーム	じゃがいも、小麦粉 パン粉	米サラダ油 バター	
	ABCスープ			ベーコン		人参、小松菜	玉葱、キャベツ	ABCマカロニ	27.9 g
19 月	卵入り菜飯	○	卵		小松菜		米、砂糖	米サラダ油	795 kcal
	肉じゃが		豚肉、高野豆腐		人参、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	
	野菜のごま和え			人参、小松菜		もやし、キャベツ	三温糖	白ごま ねりごま	29.8 g
20 火	おろし豚丼	○	豚肉		にら	生姜、にんにく、玉葱、大根	米、麦、砂糖 粟粉、糸こんにゃく	米サラダ油	824 kcal
	しらす入り煮浸し		糸削り節	しらす干し	ほうれん草	キャベツ、もやし			
	味噌汁		生揚げ、味噌	わかめ		長葱、玉葱			33.4 g

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		
21 水	セルフフィッシュサンド	○	ホキ			キャベツ		ミルクパン 小麦粉、パン粉	米白絞油	835 kcal
	ミネストローネ		ベーコン、豚肉		人参 ホールトマト	にんにく、玉葱	じゃがいも、マカロニ 砂糖	米サラダ油		37.8 g
22 木	炒めそばの五目あんかけ	○	豚肉、いか		人参	葱、玉葱、しめじ、もやし キャベツ、グリーンピース	中華糖 醤油	米サラダ油	807 kcal	
	大豆入りスパイシーポテト			大豆			じゃがいも、醤油	米白絞油		
	くだもの						セミノールの予定		30.4 g	
23 金	ごはん	○						米	754 kcal	
	魚の西京焼き			さくら 西京味噌				砂糖		
	芋入りきんぴら				人参	ごぼう	糸こんにゃく、 じゃがいも、砂糖	米サラダ油、ご ま油、白ごま	32.1 g	
	かきたま汁			卵		小松菜	玉葱	醤油		
26 月	ごはん	○						米	811 kcal	
	手作りなめたけ						えのきたけ			
	じゃがいものそぼろ煮			豚肉、鶏肉 高野豆腐		人参、小松菜	玉葱	じゃがいも、醤油 砂糖	米サラダ油	30.0 g
	五目豆			大豆、さつまあげ 油揚げ	ひじき	人参		砂糖	米サラダ油	
27 火	ごはん	○						米	703 kcal	
	魚の薬味あんかけ			メルルーサ			生姜、にんにく、長葱	醤油、砂糖	米白絞油 ごま油	
	野菜の生姜しょうゆ和え				人参 小松菜		もやし、生姜			28.2 g
	味噌汁			味噌		小松菜	大根、玉葱	じゃがいも		
28 水	坦々麺	○	豚肉、味噌		小松菜	にんにく、生姜、長葱、白葱、もやし	中華糖	米サラダ油、ご ま油、ねりごま	798 kcal	
	あおりのポテト				青のり		じゃがいも			
	くだもの						清見の予定		28.6 g	
30 金	ごはん	○						米	795 kcal	
	ジャンボきょうざ			豚肉		にら	にんにく、生姜、長葱、キャベツ	餃子の皮、醤油、小麦粉	ごま油 米白絞油	
	大豆もやしのナムル				人参、小松菜		大豆もやし、にんにく、長葱	砂糖	ごま油	26.1 g
	コーンと卵のスープ			卵		ほうれん草	クリームコーン、生姜	醤油	ごま油	

☆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。
 ☆裏面が給食日よりなっています。