

# 4月 給食献立表



日 (曜)	こんだて	赤の食品	黄の食品	緑の食品	調味料その他	エネルギー (Kcal)
		体をつくる	エネルギーのもと	体の調子をととのえる		たんぱく質 (g)
11 (木)	ごはん		こめ			739 24.6
	牛乳	牛乳				
	肉じゃが	牛肉	じゃがいも つきこんにゃく グリーンピース	玉ねぎ にんじん	油 三温糖 しょう油	
	キャベツのカレー味	花かつお		キャベツ	しょう油 カレー粉	
12 (金)	ごはん		こめ			801 28.0
	牛乳	牛乳				
	ヤンニョムチキン	鶏肉		にんにく	油 片栗粉 三温糖 塩 こしょう 酒 しょう油 ごま油 コチジャン ケチャップ	
	三色野菜のナムル			もやし にんじん ニラ ごま	ごま油 しょう油 塩	
15 (月)	わかめスープ	わかめ		コーン ねぎ しょうが	スープベースチキン 塩 しょう油	727 29.7
	とりそぼろ丼	鶏肉ミンチ きざみのり	こめ	玉ねぎ にんじん 干しいたけ しょうが	油 しょう油 三温糖 みりん	
	牛乳	牛乳				
16 (火)	ひじきのソテー	ひじき		にんじん コーン ニラ	油 三温糖 塩 こしょう しょう油	832 33.1
	キャベツのみそ汁	わかめ とうふ 煮干し		キャベツ ねぎ	赤みそ	
	コッペパン		コッペパン			
17 (水)	魚フライカクテルソース添え	ホキ 卵	小麦粉 パン粉		ウスターソース 塩 こしょう 油 ケチャップ 三温糖	708 29.4
	じゃがいもとベーコンのスープ	ベーコン	じゃがいも	にんじん 玉ねぎ	しょう油 塩 スープベースチキン こしょう	
	たけのこごはん	油揚げ 削り節	こめ	たけのこ にんじん	みりん 酒 しょうゆ 塩	
18 (木)	牛乳	牛乳				850 25.6
	きびなごのチーズ揚げ	きびなご 卵 粉チーズ	小麦粉		油 コーンスターチ	
	玉ねぎのみそ汁	とうふ わかめ 削り節		ねぎ 玉ねぎ	みそ	
19 (金)	子キンカレー	鶏肉 粉チーズ スキムミルク パター	こめ 麦 じゃがいも	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん セロリ	油 ケチャップ ウスターソース しょう油 カレー粉 ターメリック クミン カルダモン	713 23.4
	牛乳	牛乳				
	フルーツのヨーグルト和え	ヨーグルト		みかん缶		
22 (月)	わかめごはん(麦入り)	炊込わかめ	こめ 麦			945 40.0
	牛乳	牛乳				
	切干大根とじゃがいもの煮物	豚肉 こんにゃく	じゃがいも	切干大根 にんじん	油 三温糖 しょう油	
23 (火)	もやしとツナのソテー	ツナ		もやし にんじん	三温糖 酢 油 しょう油	755 34.3
	玄米入りごはん		こめ 玄米			
	牛乳	牛乳				
24 (水)	麻婆豆腐	豚肉ミンチ とうふ	片栗粉	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん たけのこ ニラ 干しいたけ	油 三温糖 酒 みそ しょう油 ごま油 豆板醤	690 27.3
	かしわのこはくあげ	鶏肉	片栗粉	しょうが	油 しょう油	
	ミルクパン		ミルクパン			
25 (木)	牛乳	牛乳				740 30.2
	鶏肉と大豆のトマトソース煮込み	鶏肉 大豆	じゃがいも 米粉	玉ねぎ にんじん	塩 こしょう 油 スープベースチキン トマト缶 ケチャップ 三温糖	
	キャベツのソテー	ベーコン		キャベツ にんじん	油 塩 こしょう	
26 (金)	たけのこずし	しらす干し 卵 きざみのり 削り節	こめ	たけのこ にんじん 干しいたけ ぶき	上白糖 酢 塩 三温糖 しょう油 油	778 21.5
	牛乳	牛乳				
	キャベツと豚肉のみそ炒め	豚肉		ねぎ しょうが ピーマン	赤みそ 油 酒 しょう油 豆板醤	
30 (火)	すまし汁(茎わかめ入り)	とうふ 茎わかめ 削り節		えのき ねぎ	しょう油 塩	909 34.8
	ごはん		こめ			
	牛乳	牛乳				
30 (火)	八宝菜(えび)	豚肉 えび	片栗粉	しょうが 玉ねぎ にんじん 干しいたけ たけのこ もやし キャベツ	油 塩 しょう油	909 34.8
	大豆のいそ煮	大豆 ひじき 煮干し			三温糖 しょう油	
	小型コッペパン		コッペパン			
30 (火)	牛乳	牛乳				909 34.8
	ちくわのカレー揚げ	ちくわ	小麦粉		油 塩 カレー粉	
	もやしのごま和え		ごま	キャベツ もやし にんじん	しょう油	
30 (火)	じゃがいものみそ汁	油揚げ 煮干し	じゃがいも	玉ねぎ	みそ	909 34.8
	スパゲッティミートソース	牛肉ミンチ 豚肉ミンチ	スパゲッティ	パセリ 玉ねぎ	オリーブ油 塩 こしょう ケチャップ	
	フレンチサラダ(きゅうり)	ハム		キャベツ きゅうり にんじん	三温糖 塩 こしょう 油	