

[4月給食献立表] 食材の購入の都合により、多少変更することもあります。小学部4～6年生の栄養価を記載しています。

日	献立名	牛乳	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	調味料など	エネルギー たんぱく質 脂質
14 木	ビーフカレー	○	牛肉, 赤みそ	はいが精米, なたね油, じゃがいも	玉葱, 人参, りんごピューレ	塩, こしょう, カレールウ, みりん, ウスターソース, カレー粉, 醤油	747 kcal
	菜の花のおひたし		油揚げ, かつお節, こんぶ		菜の花, もやし, 人参	かつおだし, 醤油, 酒, みりん, 塩	26.7 g
	ももゼリー				ももゼリー		24.6 g
15 金	ごはん	○		はいが精米			678 kcal
	鯖の塩焼き		鯖			酒, 塩	33.0 g
	ひじきのマヨポンサラダ		干ひじき, ツナフレーク油漬	エッグケア	とうもろこし缶, 枝豆	醤油	27.8 g
	具だくさんみそ汁	木綿豆腐, こんぶ, 麦みそ	じゃがいも, 板こんにやく	人参, 玉葱, 大根, 葉ねぎ	かつおだし		
18 月	麻婆丼	○	豚ひき肉, 木綿豆腐	はいが精米, なたね油, かたくり粉, ごま油	生姜, にんにく, 干し椎茸, 玉葱, ねぎ, なら	塩, こしょう, 鶏がらだし, 豆板醤, 甜面醤, 醤油, 酒	668 kcal
	中華スープ				小松菜, もやし, 大根, 人参	鶏がらだし, 塩, こしょう, みりん	30.4 g
	チーズ		型抜きチーズ				24.3 g
19 火	コッペパン	○	脱脂粉乳	強力粉, 三温糖, ショートニング			628 kcal
	フランクフルト		フランクフルト			ケチャップ	25.3 g
	ゆでキャベツ				キャベツ	塩	24.4 g
	米粉クリームスープ	白花豆ペースト, 牛乳	じゃがいも, なたね油, 上新粉, 有塩バター	人参, 玉葱	塩, こしょう, コンソメ, 鶏がらだし		
20 水	ごはん	○		はいが精米			593 kcal
	鮭のしょうゆ焼き		トラウトサーモン	三温糖, かたくり粉	生姜	塩, 酒, 醤油, みりん	33.5 g
	きんぴらごぼう		しらたき, なたね油, 三温糖, ごま油	人参, ごぼう	醤油, 酒, みりん, かつおだし	16.3 g	
	のっぺい汁	木綿豆腐, こんぶ	長芋, 板こんにやく, かたくり粉	大根, 人参, 葉ねぎ, ぶなしめじ	かつおだし, 塩, 醤油, 酒		
21 木	ごはん	○		はいが精米			700 kcal
	揚げじゃがのそぼろ煮		鶏ひき肉, 生揚げ, こんぶ	じゃがいも, 米油, 三温糖, かたくり粉	生姜, 人参, 干し椎茸	塩, 酒, かつおだし, 醤油	30.6 g
	新玉葱のみそ汁		こんぶ, 麦みそ		玉葱, 人参, もやし, 葉ねぎ	かつおだし	25.6 g
	ゆかりふりかけ			ゆかりふりかけ			
22 金	アシドミルク	○	飲むヨーグルト				616 kcal
	桜ごはん		はいが精米			桜ごはんの素	34.0 g
	焼きししゃも		ししゃも				12.6 g
	切干大根の煮物	大豆, 油揚げ, こんぶ	なたね油, 三温糖	きりぼしだいこん, 人参, 干し椎茸	酒, かつおだし, 醤油		
	生麩のお吸い物	鶏肉, こんぶ	生麩	大根, 人参, 葉ねぎ	かつおだし, 塩, 醤油		
	【入学お祝い献立】						
25 月	代休日						
26 火	黒糖パン	○	脱脂粉乳	強力粉, ショートニング, 黒砂糖			664 kcal
	鶏肉のケバブ		鶏肉, ヨーグルト		玉葱, にんにく, 生姜, レモン果汁, トマトピューレ	チリパウダー, 白ワイン, 塩, こしょう, みりん	33.9 g
	アスパラソテー		なたね油		アスパラガス, キャベツ, パプリカ	塩, こしょう, 醤油	26.6 g
	にんじんスープ	牛乳	有塩バター	人参, 玉葱, とうもろこし缶, パセリ	塩, こしょう, コンソメ, 白ワイン, 鶏がらだし		
	【トルコの献立】						
27 水	ポークカレー	○	豚肉, 赤みそ	はいが精米, なたね油, じゃがいも	玉葱, 人参, りんごピューレ	塩, こしょう, カレールウ, みりん, ウスターソース, カレー粉, 醤油	671 kcal
	大根のごま酢和え			いりごま, ごま油, 三温糖	大根, きゅうり, もやし	酢, 醤油, 塩	24.5 g
							20.4 g
28 木	ごはん	○		はいが精米			616 kcal
	あじの梅煮		あじ, こんぶ	三温糖	梅干し	醤油, みりん, 酒, かつおだし	34.8 g
	ツナと水菜の和え物		ツナフレーク油漬	三温糖	水菜, もやし	醤油, 塩	16.5 g
	春キャベツのみそ汁	絹ごし豆腐, こんぶ, 麦みそ		キャベツ, 人参, 葉ねぎ	かつおだし		