

[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
15 水	チキンカレー	○	鶏肉、赤みそ	米、なたね油、じゃがいも	玉葱、人参	塩、こしょう、醤油、みりん、 カレー粉、カレールウ、 ウスターソース	666 kcal
	キャベツの昆布和え		塩昆布		キャベツ、人参、えのきたけ	醤油、みりん	20.9 g
16 木	豚丼	○	豚肉、こんぶ、かつおだし	米、しらたき、三温糖	人参、玉葱、椎茸	酒、醤油	611 kcal
	春キャベツのみそ汁		絹ごし豆腐、こんぶ、かつおだし、 麦みそ		キャベツ、人参、もやし、 葉ねぎ		27.9 g
17 金	ごはん			米			654 kcal
	鮭の塩焼き	○				塩、酒	37.6 g
	切干大根の煮物		大豆、油揚げ、こんぶ、 かつおだし	なたね油、三温糖	切干大根、人参、 干し椎茸	酒、醤油	18.7 g
20 月	けんちん汁		木綿豆腐、こんぶ、 かつおだし	板こんにやく	大根、人参、 葉ねぎ、ごぼう、 干し椎茸	塩、醤油	
	ごはん			米			670 kcal
	肉じゃが	○	牛肉	なたね油、じゃがいも、 しらたき、三温糖	人参、玉葱	酒、醤油、みりん	26.6 g
21 火	豆腐のみそ汁		絹ごし豆腐、こんぶ、 かつおだし、 麦みそ		人参、 もやし、葉ねぎ		19.8 g
	ふりかけ		ゆかりふりかけ				
	コッペパン		脱脂粉乳	強力粉、三温糖、 ショートニング			663 kcal
22 水	鶏肉のトマトソース煮	○	鶏肉	三温糖、オリーブ油	玉葱、ブロッコリー、 トマト缶、 にんにく	塩、こしょう、酒、 コンソメ、 ケチャップ	32.7 g
	具だくさんスープ		ベーコン		大根、人参、 キャベツ、玉葱	塩、こしょう、 醤油、鶏がらだし	28.1 g
	ジャム				いちごジャム		
23 木	ごはん			米			612 kcal
	カレイの塩昆布焼き	○	カレイ、塩昆布				33.9 g
	ひじきのマヨサラダ		ひじき、ツナフレーク、 油漬け	マヨネーズ	とうもろこし缶、 枝豆	醤油	16.6 g
	のっぺい汁		木綿豆腐、こんぶ、 かつおだし	長いも、板こんにやく、 片栗粉	大根、人参、 葉ねぎ、ぶなしめじ	塩、醤油、酒	
24 金	ごはん			米			695 kcal
	鶏のから揚げ	○	鶏肉	片栗粉、上新粉、 米油	にんにく、 生姜	塩、酒、醤油	29.6 g
	アスパラとたけのこソテー			なたね油	アスパラガス、 たけのこ	塩、こしょう、 醤油	23.7 g
27 月	新玉葱のみそ汁		こんぶ、かつおぶし、 麦みそ		玉葱、人参、 もやし、葉ねぎ		
	飲むヨーグルト		アシドミルク				643 kcal
	ちらし寿司		鮭フレーク、 きざみのり	米	五目ちらし寿司の 素		20.6 g
	花魁のお吸い物		鯛つみれ、 こんぶ、かつおだし	花魁	大根、人参、 葉ねぎ	塩、醤油	8.7 g
28 火	ゼリー			お祝いいちごゼリー			
	厚揚げキムチ丼	○	豚ひき肉、 生揚げ、赤みそ	米、なたね油、 三温糖、片栗粉、 ごま油	にんにく、 生姜、玉葱、 白菜、 白菜キムチ漬	塩、こしょう、 酒、醤油、 みりん、 鶏がらだし、 甜麺醤	669 kcal
29 水	わかめスープ		わかめ		ねぎ、大根、 人参、生姜	塩、こしょう、 醤油、鶏がらだし	29.0 g
	ミニコッペパン		脱脂粉乳	強力粉、三温糖、 ショートニング			23.1 g
	ミートスパゲティ	○	牛ひき肉、 豚ひき肉	スパゲティ、 オリーブ油、 三温糖	にんにく、 玉葱、人参、 トマトピューレ	塩、こしょう、 ケチャップ、 コンソメ、 ウスターソース	687 kcal
	ポトフ		ウインナー	じゃがいも	人参、玉葱、 キャベツ	塩、こしょう、 コンソメ、 鶏がらだし、 みりん、 醤油	31.8 g
30 木	チーズ		チーズ				26.3 g
	昭 and の 日						
	ごはん			米			679 kcal
	あじの梅煮	○	あじ、 こんぶ、かつおだし	三温糖	梅干し	醤油、みりん、 酒	36.9 g
31 金	もやしのおかか和え		かつお節	三温糖	もやし、 きゅうり、 人参	塩、こしょう、 酢	15.4 g
	野菜たっぷりみそ汁		木綿豆腐、 こんぶ、かつおだし、 麦みそ	板こんにやく	キャベツ、 人参、 ねぎ、 椎茸		