



4月給食献立表

献立	からだをつくる食べ物	ちからのもとになる食べ物	からだちよしととのたもの体の調子を整える食べ物	おもちょうみりょう主な調味料	
13日 (金)	カレーライス きゃべつのサラダ やさいゼリー 牛乳	牛肉 ツナ 牛乳	はい芽米・じゃがいも・油・ルウ はちみつ・オリーブオイル やさいゼリー	たまねぎ・にんじん きゃべつ・にんじん・レモン果汁	味噌・ウスターソース 塩・こしょう・バジル
栄養価	エネルギー：725kcal たんぱく質：23.2g 脂質：24.5g				
16日 (月)	赤飯 ぶりの照り焼き 紅白なます 小松菜のみそ汁 牛乳	ぶり 豆腐・こんぶ・かつおだし 牛乳	もち米・はい芽米・小豆・ごま 砂糖・片栗粉 砂糖	だいこん 大根・にんじん 小松菜・にんじん・しめじ・白ねぎ	しお塩 しょうゆ・酒・みりん 酢・しお塩 味噌
栄養価	エネルギー：701kcal たんぱく質：31.0g 脂質：21.4g				
17日 (火)	ごはん 回鍋肉 豆腐のスープ 牛乳	豚肉・鶏がらスープ 豆腐・鶏がらスープ 牛乳	はい芽米 あぶらかたくりこ油・片栗粉・ごま油 かたくりこ片栗粉	きゃべつ・ピーマン・パプリカ だいこん 大根・にんじん・チンゲン菜	めんめんしょうゆ・しょうゆ・豆板醤 しお塩・こしょう・鶏がら
栄養価	エネルギー：611kcal たんぱく質：27.1g 脂質：19.3g				
18日 (水)	コッパン 白身魚のトマトソース ほうれん草のサラダ 豆乳スープ 飲むヨーグルト	ホキ 鶏肉・豆乳・鶏がらスープ 飲むヨーグルト	コッパン 砂糖・オリーブオイル マヨネーズ・砂糖・ごま油	トマト缶・たまねぎ・にんにく ほうれん草・にんじん きゃべつ・にんじん・しめじ	バジル・コンソメ しょうゆ・酢 しお塩・こしょう・コンソメ
栄養価	エネルギー：597kcal たんぱく質：29.5g 脂質：14.8g				
19日 (木)	ごはん 鶏のからあげ もやしのおえ物 けんちん汁 牛乳	鶏肉 豆腐・こんぶ・かつおだし 牛乳	はい芽米 こむぎこかたくりこ油 あぶら油・ごま・ごま油 こんにやく	にんにく・しょうが もやし・にんじん だいこん 大根・にんじん・ごぼう・干し椎茸・ねぎ	しょうゆ・酒 しょうゆ・しお塩 しょうゆ・しお塩 しょうゆ・しお塩
栄養価	エネルギー：657kcal たんぱく質：25.5g 脂質：24.1g				
20日 (金)	高菜ごはん カレイの塩昆布焼き おからサラダ 野菜たっぷりみそ汁 牛乳	カレイ・塩昆布 おから・こんぶ・かつおだし こんぶ・かつおだし 牛乳	はい芽米・ごま・ごま油 あぶら油・マヨネーズ じゃがいも・こんにやく	たかなづ 高菜漬け にんじん・たまねぎ・えだまめ・コーン きゃべつ・にんじん・しめじ・たまねぎ・ねぎ	しお塩・こしょう みそ味噌
栄養価	エネルギー：601kcal たんぱく質：29.1g 脂質：18.2g				
23日 (月)	ごはん 鮭の塩焼き ひじきの煮物 おつめり 牛乳	鮭 ひじき・油揚げ・こんぶ・かつおだし こんぶ・かつおだし 牛乳	はい芽米 砂糖 こむぎこ小麦粉	にんじん・えだまめ・コーン かぼちゃ・にんじん・たまねぎ・ねぎ	しお塩 砂糖・しょうゆ みそ味噌
栄養価	エネルギー：600kcal たんぱく質：29.6g 脂質：15.4g				
24日 (火)	黒糖パン チキンピーンズ アスパラベーコン 春のスープ ジョア	鶏肉・鶏がらスープ ベーコン 鶏がらスープ ジョア	黒糖パン ミックスピーンズ・じゃがいも・油・砂糖 オリーブオイル じゃがいも	トマト缶・たまねぎ・にんじん アスパラ・たまねぎ・エリンギ・コーン きゃべつ・たまねぎ	ケチャップ・しお塩・こしょう しお塩・こしょう・コンソメ しお塩・こしょう・コンソメ
栄養価	エネルギー：611kcal たんぱく質：27.9g 脂質：15.0g				

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。

マヨネーズは全て「たまご不使用」のものを使用しています（タルタルソースは除く）。

