

[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 きん 金	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, りんごピューレ	塩, こしょう, カレールウ, ウスターソース, カレー粉, みりん, 醤油	681 kcal
	ツナと水菜の和え物		ツナフレーク油漬け	三温糖	水菜, もやし	醤油, 塩	24.0 g
							23.7 g
17 げつ 月	牛丼	○	牛肉, こんぶ, かつおだし	米, しらたき, 三温糖	人参, 玉葱, 生椎茸	醤油, 酒	645 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, 葉ねぎ		29.0 g
							20.7 g
18 か 火	コッペパン	○	脱脂粉乳	強力粉, 三温糖, ショートニング			621 kcal
	白身魚のトマトソース焼き		すずき	三温糖, オリーブ油	トマト缶, 玉葱, にんにく, パセリ	酒, 塩, こしょう, コンソメ	38.4 g
	アスパラソテー		ベーコン	なたね油	アスパラガス, ぶなしめじ, エリンギ	塩, こしょう, 醤油	23.3 g
	押し麦スープ		鶏肉	押し麦	玉葱, 人参, ブロッコリー	塩, こしょう, コンソメ	
	はちみつ			はちみつ			
19 すい 水	ごはん	○		米			593 kcal
	カレイの塩昆布焼き		カレイ, 塩昆布				37.0 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	15.2 g
	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	醤油, 塩	
20 もく 木	ごはん	○		米			665 kcal
	豚じゃが		豚肉	なたね油, じゃがいも, しらたき, 三温糖	人参, 玉葱, 三度豆	酒, 醤油, みりん	30.8 g
	具だくさんみそ汁		木綿豆腐, こんぶ, かつおだし, 麦みそ	板こんにやく	人参, 玉葱, 大根, 葉ねぎ		18.1 g
	ふりかけ				ゆかりふりかけ		
21 きん 金	飲むヨーグルト	○	飲むヨーグルト				657 kcal
	桜ごはん		米			桜ごはんの素	27.8 g
	豆腐ハンバーグ		豆腐ハンバーグ	米油			16.5 g
	若竹煮		生わかめ, かつお節, こんぶ, かつおだし	三温糖	たけのこ	酒, 醤油	
	生麩のお吸い物		鶏肉, こんぶ, かつおだし	生麩	大根, 人参, 葉ねぎ	醤油, 塩	
24 げつ 月	代休日						
25 か 火	クロワッサン	○	脱脂粉乳	強力粉, 三温糖, ショートニング, ソフトタイプマーガリン			686 kcal
	ミートスパゲティ		合挽肉	スパゲッティ, 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, ワイン, ケチャップ, ウスターソース, コンソメ	27.5 g
	野菜コンソメスープ		ベーコン		キャベツ, もやし, 玉葱	鶏がらだし, コンソメ, 醤油, 塩, こしょう	30.1 g
26 すい 水	麻婆丼	○	豚ひき肉, 木綿豆腐	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, たら	塩, こしょう, 鶏がらだし, 豆板醤, 甜面醬, 醤油, 酒	664 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	27.5 g
	ぶどうゼリー			ぶどうゼリー			20.3 g
27 もく 木	菜めし	○		米	七草		659 kcal
	ししゃものフリッター		ししゃも	薄力粉, 米油		塩, ベーキングパウダー	30.5 g
	ひじきのマヨポンサラダ		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	24.6 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, かたくり粉	大根, 人参, 葉ねぎ, ぶなしめじ	塩, 醤油, 酒	
28 きん 金	ごはん	○		米			659 kcal
	鶏肉の塩麹焼き		鶏肉			塩麹	32.8 g
	菜の花のおひたし		油揚げ, こんぶ, かつおだし		菜の花, もやし, 人参	醤油, 酒, みりん, 塩	23.9 g
	新玉葱のみそ汁	絹ごし豆腐, こんぶ, かつおだし, 麦みそ		玉葱, 人参, 葉ねぎ			