



4 月 献 立 表



日	主食	牛乳	おかず	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	エネルギー たんぱく質
9 木	ピザトースト	○	クリームシチュー チーズ入りサラダ	牛乳(飲用),ベーコン, ロースハム,ピザ用チー ズ,豚肩(脂身付き),牛 乳(調理用),ダイスチー ズ	食パン 70g 1枚切 り,マーガリン,油,でん 粉,じゃがいも,バター, 小麦粉,サラダ油,ごま 油,砂糖	にんにく,トマト缶詰(ホー ル),たまねぎ,ピーマン, エリンギ,にんじん,スイー トコーン缶ホール,かぶ根, かぶ(葉),キャベツ,きゅう り	810 kcal 31.0 g
10 金	高菜とひき肉の炒飯	○	はるまき 中華スープ	牛乳(飲用),豚ひき肉, 鶏卵,豚肩(脂身付き),削 り節,鶏ガラパック,鶏む ね肉(皮付き若鶏)	米,麦,油,砂糖,ごま油, 春巻きの皮,でん粉,小 麦粉,じゃがいも	しょうが,ねぎ,たかな漬, たけのこ(缶),もやし,にん じん,干しいたけ,はくさい, チンゲンツァイ	839 kcal 28.3 g
13 月	花見ずし(桜の塩漬け)	○	いかのかりん揚げ はくさいともやしのごまかけ 豆腐とわかめのすまし汁	牛乳(飲用),油揚げ,削 り節,鶏卵,刻みのり,いか (短冊),出し昆布,豆腐 (木綿),生わかめ	米,砂糖,油,でん粉,白 ごま	かんぴょう(乾),干しい たけ,はす,さやえんどう, しょうが,はくさい,もや し,こまつな,にんじん, ねぎ	784 kcal 39.4 g
14 火	ピラフの柿仔ソースかけ	○	コールスローサラダ いちご	牛乳(飲用),鶏むね肉 (皮付き若鶏),牛乳(調理 用),(冷)むきえび,いか (短冊),粉チーズ	米,バター,油,小麦粉, サラダ油,砂糖	にんじん,たまねぎ,エリン ギ,パセリ(乾),キャベツ, いちご	832 kcal 30.1 g
15 水	ご飯+ふりかけ(かつお)	○	ジャージャン豆腐 ゆで野菜(中華トッピング) アップルゼリー	牛乳(飲用),系がきかつ お,あおのり,豚肩(脂身付 き),赤色辛みそ,豆みそ, 生揚げ,豚ゼラチン(粉)	米,白ごま,油,三温糖, でん粉,ごま油,砂糖	しょうが,にんじん,干しい たけ,たけのこ(缶),にん にく,ねぎ,キャベツ,きゅ うり,もやし,りんごジュ ース(100%)	911 kcal 36.6 g
16 木	ご飯	○	タラのハーブパン粉焼き じゃがいものきんぴら炒め ごぼう・たけのこのすまし汁	牛乳(飲用),たら 70g, パルメザンチーズ,豚肩 (脂身付き),出し昆布,削 り節,豆腐(木綿)	米,乾燥パン粉,オリ ブ油,油,つきこんにゃ く,砂糖,じゃがいも,白 ごま	にんにく,にんじん,ごぼ う,たけのこ(缶),ねぎ, こまつな	855 kcal 37.8 g
17 金	炒めそば五目あんかけ	○	ごま風味春雨の和えもの フルーツポンチ	牛乳(飲用),豚モモ(脂 身付き),うずら卵(水煮 缶),いか(短冊),ロー スハム	油,むし中華めん(油付 き),砂糖,でん粉,緑豆 はるさめ,サラダ油,白 ごま	にんにく,しょうが,たまね ぎ,にんじん,干しいた け,たけのこ(缶),はくさい もやし,こまつな,きゅ うり,みかん(缶),黄桃缶 (ﾀﾞｲ),パイン(缶)ﾋｰｽ, バナナ	782 kcal 33.2 g
20 月	ご飯+ふりかけ(じゃこ)	○	さわらの照り焼き 千草煮 みそ汁(生揚げ・わかめ)	牛乳(飲用),ちりめん じゃこ,系がきかつお,あ おのり,さわら 70g,油揚 げ,鶏卵,削り節,生揚げ, 生わかめ,赤色辛みそ,淡 色辛みそ	米,白ごま,砂糖,でん 粉,つきこんにゃく,サ ラダ油,ごま油,油	しょうが,こまつな,にんじ ん,キャベツ,ねぎ	843 kcal 44.5 g
21 火	ハヤシライス	○	じゃこ入りサラダ 清見オレンジ	牛乳(飲用),豚肩(脂身 付き),鶏ガラパック,生ク リーム,生わかめ,ちりめ んじゃこ	米,油,じゃがいも,バ ター,小麦粉,砂糖,サラ ダ油,ごま油	たまねぎ,にんにく,しょう が,にんじん,トマト缶詰 (ホール),エリンギ,(冷) グリーンピース,キャベツ,も やし,清見オレンジ 1/4	876 kcal 24.9 g
22 水	親子丼	○	こまつなの和えもの 呉汁 りんご	牛乳(飲用),削り節,鶏 むね肉(皮付き若鶏),鶏 卵,刻みのり,豆腐(木 綿),大豆,淡色辛みそ,赤 色辛みそ,生わかめ	米,砂糖,ごま油,白ご ま,じゃがいも	たまねぎ,にんじん,(冷)グ リンピース,こまつな,キャ ベツ,もやし,だいこん,え のきたけ,ねぎ, りんご 1/4	823 kcal 38.8 g
23 木	ご飯	○	豆腐のまさご揚げ かぶと白菜の浅漬け風 すまし汁(姫なると)	牛乳(飲用),豆腐(木 綿)七分絞り,鶏ひき肉, ちりめんじゃこ,鶏卵,削 り節,出し昆布,姫なると	米,油,でん粉,砂糖, じゃがいも	にんじん,たまねぎ,かぶ 根,はくさい,かぶ(葉), しょうが,えのきたけ,ね ぎ,こまつな	819 kcal 34.3 g
24 金	たけのこご飯	○	ちくわのごま天ぷら にぎすの磯辺揚げ もやし和え みそ汁(じゃが仔)	牛乳(飲用),鶏成鶏肉モ モ(皮付き),油揚げ,焼き 竹輪,鶏卵,にぎす,削り 節,生わかめ,淡色辛みそ, 赤色辛みそ	米,油,砂糖,小麦粉,黒 ごま,三温糖,ごま油, じゃがいも	にんじん,干しいたけ,た けのこ(缶),さやえんどう, もやし,きゅうり,ねぎ	867 kcal 36.1 g
25 土	ツナマヨネーズトースト	○	ボークビーンズ アーモンド入りサラダ	牛乳(飲用),ツナ油漬 け,鶏ガラパック,ベー コン,豚肩(脂身付き),大豆, いんげんまめ(乾),粉 チーズ	食パン 70g 1枚切 り,マヨネーズ,油,じゃ がいも,三温糖,サラダ 油,砂糖,アーモンド (乾)スライス	たまねぎ,スイートコー ン缶クリーム,パセリ,にんじ ん,トマト缶詰(ホー ル),(冷)グリーンピース, キャベツ,きゅうり	793 kcal 32.7 g
27 月	振 替 休 日						
28 火	ご飯	○	鶏肉と野菜の五色和え みそ汁(ハクサイ・ｱｸﾞ豆乳)	牛乳(飲用),鶏むね肉 (皮付き若鶏),大豆,削り 節,油揚げ,赤色辛みそ,淡 色辛みそ,豆乳	米,油,でん粉,じゃがい も,砂糖	しょうが,にんじん,さやい んげん,はくさい,ねぎ,こ まつな	854 kcal 36.5 g
30 木	スパゲッティミートソース	○	じゃがいものから揚げ ヨーグルトのいちごジャム添え	牛乳(飲用),豚モモひき 肉,粉チーズ,プレーン ヨーグルト	スパゲッティ(乾),サ ラダ油,油,小麦粉,じゃ がいも	にんにく,たまねぎ,にんじ ん,セロリー,エリンギ,ト マト缶詰(ホール),パセリ (乾),いちごジャム	825 kcal 32.4 g

※献立は都合により変更することがありますのでご了承ください。

裏面に給食だよりがありますのでご覧ください。