



小学校

4 月献立表

日	曜日	献立名			食 品 名			エネルギー	たんぱく質	脂質				
		主食	牛乳	副食	血や肉、骨や歯になるもの	体を動かす熱や力になるもの	からだの調子を整える	kcal	%	%				
8	火	桜トースト		春キャベツと豚肉のスー プ煮 ベーコンポテト 清見オレンジ	牛乳 豚肉 豆腐 ベーコン	食パン マーガリン ジャム 砂 糖 油 はるさめ バター じゃが いも	桜の花塩漬 玉ねぎ 椎茸 人 参 筍 キャベツ 清見オレンジ	555	14.1	33.7				
9	水	ご飯		豚肉の生姜炒め もやしとコーンのおかか 和え 味噌汁	牛乳 豚肉 かつお節 油揚げ 豆腐 味噌 だし煮干	米 油 片栗粉 じゃがいも	玉ねぎ 生姜 もやし コーン 小 松菜	577	16.4	27.0				
10	木	チキンカ レー		チーズ入りイタリアンサ ラダ 苺	鶏肉 牛乳 チーズ	米 大麦 油 じゃがいも バター 小麦粉	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 り んご トマト トマトピューレー キャベ ツ きゅうり ピーマン いちご	623	12.1	26.6				
11	金	きびご飯		いかのかりんと揚げ 野菜の胡麻醬油かけ 豚汁	牛乳 いか だし煮干 豚肉 豆 腐 味噌	米 きび 片栗粉 油 砂糖 ご ま こんにゃく じゃがいも	生姜 もやし 人参 ほうれん草 ごぼう 大根 ねぎ	570	14.7	24.0				
14	月	春野菜とハ ムのガー リックパスタ		豆と野菜のカラフルマリ ネ あけぼのケーキ	ハム 牛乳 大豆 卵	スパゲッティ 油 砂糖 小麦粉 バター	にんにく とうがらし かき菜 キャベツ 枝豆 きゅうり ごぼう ピーマン 人参 ジュース レー ズン	609	14.6	25.6				
15	火	ご飯		大豆入りハンバーグ チンゲンサイのお浸し 味噌汁	牛乳 大豆 豚挽き肉 卵 かつ お節 だし削り節 豆腐 味噌	米 バター パン粉 じゃがいも	玉ねぎ チンゲンサイ 人参 ね ぎ 大根	615	15.6	26.5				
16	水	キャロットラ イス		鮭のムニエル 2色ソテー ミラノ風野菜のスープ	牛乳 鮭 ベーコン チーズ	米 バター 小麦粉 油 じゃが いも マカロニ	人参 レモン さやいんげん コーン 玉ねぎ トマト キャベツ セロリー パセリ	614	14.9	24.2				
17	木	たけのこご 飯		ひじき入り卵焼き 春野菜のきんぴら すまし汁	だし鰹節 油揚げ 牛乳 鶏肉 ひじき 卵 だし削り節 だし昆布 蒸しかまぼこ 豆腐	米 油 砂糖 糸こんにゃく ごま	たけのこ 玉ねぎ 人参 蓮根 うど さやえんどう えのきたけ ねぎ 水菜	601	15.6	28.2				
18	金	八宝麺		かぶのナムル じゃが芋のから揚げ	豚肉 いか 海老 うずら卵 牛 乳	中華めん 油 片栗粉 ごま油 砂糖 ごま じゃがいも	生姜 にんにく 筍 人参 キャベ ツ 椎茸 ねぎ 小松菜 かぶ きゅうり	524	14.4	29.0				
21	月	ご飯		さわらの照り焼き 野菜の味噌ドレかけ けんちん汁 ふりかけ	牛乳 鯖 味噌 豆腐 だし削り 節 かつお節 しらす干し のり	米 砂糖 油 ごま油 こんにゃく じゃがいも ごま	生姜 キャベツ きゅうり 人参 もやし ごぼう 大根 ねぎ	581	15.7	25.2				
22	火	麦ご飯		麻婆豆腐 もやしの中華風サラダ 甘夏みかん	牛乳 豚挽き肉 大豆 豆腐 わ かめ	米 大麦 油 砂糖 片栗粉 ご ま油	にんにく 生姜 人参 筍 椎茸 ねぎ もやし きゅうり 甘夏みか ん	580	15.7	27.8				
23	水	コーン茶飯		わかさぎの二色揚げ ひじきの煮物 味噌汁	だし昆布 牛乳 わかさぎ 青の り ひじき さつま揚げ だし削り 節 だし煮干 豆腐 わかめ 味 噌	米 片栗粉 小麦粉 油 糸こんに ゃく 砂糖 じゃがいも	コーン 人参 さやえんどう 玉ね ぎ 小松菜	573	14.3	23.9				
24	木	ミルクパン		マカロニグラタン コールスローサラダ 野菜スープ	牛乳 鶏肉 チーズ ベーコン	ミルクパン マカロニ 油 小麦粉 バター 砂糖 じゃがいも	玉ねぎ マッシュルーム パセリ キャベツ 人参 きゅうり りんご セロリー	625	14.2	31.8				
25	金	親子丼		ほうれん草とキャベツの ごま和え じゃこポテト	鶏肉 だし削り節 卵 牛乳 ちり めんじゃこ	米 油 砂糖 ごま じゃがいも マヨネーズ	玉ねぎ みつば キャベツ ほう れん草	591	14.5	26.5				
28	月	ガーリック ライス		タンドリーチキン 人参ラベ 野菜スープ	牛乳 鶏肉 ヨーグルト まぐろ	米 バター ごま 油 じゃがいも	にんにく 玉ねぎ 人参 レモン らっきょう しめじ チンゲンサイ	576	14.5	28.9				
30	水	ご飯		白身魚のしゅうまい 野菜のオイスターソース 炒め わかめスープ	牛乳 鶏肉 たら 海老 いか だし削り節 豆腐 わかめ	米 砂糖 しゅうまいの皮 油 ご ま油	玉ねぎ ねぎ 椎茸 生姜 人参 小松菜 キャベツ	569	17.7	20.4				
		エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂質 %	カルシウム mg	マグネシウ ム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	Va μg	VB1 mg	VB2 mg	VC mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
今月平均摂取		586	14.9	26.8	342	95	2.2	3	239	0.37	0.53	34	2.2	6.5