



# 4月献立予定表

日曜	献立名	おもなざいりょう						えいようりょう			
		(あかのなかま)		(みどりのなかま)		(きいろのなかま)		1材料 - (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群				
8月	ごはん 牛乳 なつとう ごまあえ 肉じゃが	ふた肉 さつまあげ なつとう	牛乳	にんじん こまつな さやいんげん	もやし たまねぎ ほししいたけ きゅうり	ごはん じゃがいも さとう	ごま	674	26.8	16.5	1.8
9火	はちみつパン 牛乳 やさいかきあげ ツナの Mayoネースあえ にこみきつうどん	まぐろツナ とり肉 油あげ なたと	牛乳	にんじん ほうれんそう しゅんぎく	キャベツ ねぎ だいこん ほししいたけ ごぼう	パン うどん はちみつ ごむぎこ さいとも	カレシマ ネース	645	22.6	27.1	2.6
10水	ごはん 牛乳 やきぎょうざ(2こ) あつあげとキャベツのみそいため ワンタンスープ	あつあげ ふた肉 みそ とり肉	牛乳	にんじん ピーマン にら	キャベツ だけのこ もやし ねぎ ほししいたけ	ごはん ごむぎこ さとう ワンタン	油 ごま油	648	24.8	19.3	2.3
11木	コッパン いちごジャム 牛乳 FMコーングラタン はるさめサラダ ポトフふうスープ	とり肉 豆乳 ハム かまぼこ	牛乳	にんじん こまつな	キャベツ たまねぎ だいこん もやし とうもろこし	パン こめこ じゃがいも いちご さとう はるさめ	油 ごま油 ごま	677	23.3	22.6	2.5
12金	いか天どん(ごはん・いか天ぷら・ 天どんのたれ)牛乳 いものこ汁 ひじきのいため煮	とうふ 油あげ みそ さつまあげ いか ふた肉 だいず	牛乳 ひじき	にんじん	しめじ ねぎ だいこん	ごはん さいとも でん粉 ごむぎこ さとう	油	704	25.0	23.7	3.2
15月	ごはん 牛乳 ふた肉のしょうがやき おひたし かいたく汁	ふた肉 油あげ みそ とり肉 こおりとうふ ちくわ	牛乳 わかめ	にんじん	キャベツ もやし ねぎ たまねぎ ほししいたけ だいこん	ごはん さいとも さとう	油	658	29.1	20.5	2.5
16火	くろパン 牛乳 やきメンチカツ ブロッコリーサラダ ミネストローネ	ふた肉 とり肉 ハム いんげん豆	牛乳	にんじん トマト ブロッコリー	キャベツ たまねぎ きゅうり セロリ だいこん	パン さとう じゃがいも くるざとう	油 ドレッシング	670	27.3	24.2	2.3
17水	チキンカレーライス(麦ごはん) 牛乳 コーンサラダ さくらゼリー	まぐろツナ とり肉 かまぼこ	牛乳	にんじん	とうもろこし たまねぎ キャベツ りんご	麦ごはん ゼリー じゃがいも	油 ドレッシング ごま	715	24.1	21.4	3.1
18木	フィッシュバーガー(まるパン・ 白身魚フライ・ソース) 牛乳 もやしとだいずのサラダ フォアのスープ	ほき ハム とり肉 だいず	牛乳	にんじん こまつな	もやし キャベツ だけのこ きゅうり ねぎ	パン パンこ フォー	油 ドレッシング	639	29.2	24.5	2.5
19金	ごはん 牛乳 あつ焼きたまご こまつなのあえもの おでん	たまご ちくわ さつまあげ がんも	牛乳 こんぶ	にんじん こまつな	だいこん ほししいたけ キャベツ もやし	ごはん	ごま	648	25.8	20.2	2.8
22月	ごはん 牛乳 さばのみそ煮 ごもくきんぴら わかたけ汁	さば とうふ ふた肉 油あげ みそ	牛乳 わかめ	にんじん	だけのこ ねぎ ごぼう れんこん	ごはん さとう	油	653	24.5	24.6	2.0
23火	ドッグパン(コッパン・ウインナー・ ケチャップ) 牛乳 マセドアンサラダ コンソメスープ	ウインナー ハム とり肉	牛乳	にんじん ブロッコリー	たまねぎ キャベツ えだまめ とうもろこし だいこん	パン じゃがいも	ドレッシング	669	29.2	25.8	3.1
24水	ガパオライス(ごはん・ぐ) 牛乳 かいそうサラダ もやしのスープ	ふた肉 とり肉	牛乳 わかめ	にんじん	キャベツ もやし たまねぎ だいこん グリーンピース ねぎ ほししいたけ きゅうり だけのこ	ごはん さとう	ドレッシング ごま油	670	27.0	21.9	2.3
25木	ミルクパン 牛乳 肉だんご(2こ) グリーンサラダ クリームシチュー	ふた肉 ハム とり肉	牛乳 脱脂粉乳	にんじん ブロッコリー	たまねぎ キャベツ とうもろこし	パン じゃがいも	油 ドレッシング ごま	698	32.0	24.0	2.7
26金	ごはん 牛乳 まぐろカツ キャベツのこんぶあえ とん汁	まぐろ とうふ ふた肉 みそ	牛乳 こんぶ	にんじん	キャベツ だいこん ねぎ きゅうり ごぼう	ごはん じゃがいも パンこ	油 ごま油	635	22.1	19.6	2.1
30火	バターパン 牛乳 花やさいサラダ スパゲティナポリタン オレンジ	ふた肉 まぐろツナ	牛乳	にんじん ブロッコリー トマト ピーマン	カリフラワー キャベツ しめじ たまねぎ オレンジ	パン さとう スパゲティ	油 ドレッシング	674	24.4	23.4	2.5

◎ 都合により献立を変更する場合があります。

◎ O157対策のため生野菜は出していません。

新学期が始まりました。

「早寝・早起き・朝ごはん」で生活リズムをととのえましょう。



えいようりょう  
栄養量

小学生 (中学年)	月平均 基準量	667	26.0	22.4	2.5
中学生	月平均 基準量	843	32.2	26.9	3.0
		830	33.2	27.7	2.5