



4月の給食献立



日	曜日	主食	献立名	主な材料				栄養素	
				おもに体をつくる(赤)	おもに体の調子を整える(緑)	おもにエネルギーのもとになる(黄)	その他	カロリー Kcal	蛋白質 (g)
13	月	パン	ミニコッペパン 牛乳 チキンソテーデミグラスソース ツナとほうれん草の平打ちパスタ 具沢山ポトフ	牛乳・鶏肉 ツナ	にんにく・玉ねぎ マッシュルーム キャベツ・大根・人参 ブロッコリー	コッペパン キャノーラ油 デミグラスソース 三温糖・じゃがいも ほうれん草のヌイユ	塩・こしょう ケチャップ ウスターソース 赤ワイン コンソメ	534	25.1
14	火	ごはん	麦ごはん 牛乳 麻婆厚揚げ・春雨サラダ 大根葉のかきたまスープ	牛乳・厚揚げ 豚肉・甜面醬 たまご	玉ねぎ・人参 にんにく・しょうが 人参・きゅうり もやし・乾燥大根葉	麦ごはん・キャノーラ油 三温糖・片栗粉 春雨・和風ドレッシング	豆板醬・中華味 酒・しょうゆ 塩	671	24.6
15	水	パン	コッペパン アシドミルク・白身フライ さつまいもとチーズのマヨネーズ和え ABCスープ	アシドミルク 白身フライ サラダチーズ 鶏肉	玉ねぎ・枝豆 人参・とうもろこし	コッペパン キャノーラ油 さつまいも・ABCマヨネーズ 卵黄マヨネーズ	塩・こしょう コンソメ	679	27.9
16	木	ごはん	麦ごはん 牛乳 鶏肉のすき焼き風煮 ピリ辛きゅうり 焼き麩のみそ汁	牛乳 鶏肉・焼豆腐 白みそ	玉ねぎ・糸こんにゃく 長ねぎ・白菜 小松菜・きゅうり・人参 にんにく・しょうが	麦ごはん キャノーラ油 三温糖 ごま油・おつゆ麩	和風だし 酒・みりん風 しょうゆ・穀物酢 豆板醬 いりこだし	634	23.8
17	金	ごはん	麦ごはん 牛乳 花型ハンバーグ キャベツとインゲンのごま和え 若竹汁・抹茶の初陣(抹茶プリン) 【入学お祝い献立】	牛乳 花型ハンバーグ わかめ・豆腐	インゲン・人参 キャベツ・もやし 玉ねぎ・たけのこ	麦ごはん・キャノーラ油 三温糖・すりごま 抹茶豆乳プリン	しょうゆ 和風だし いりこだし 塩	688	24.2
20	月	ごはん	麦ごはん 牛乳 八宝菜 蒸し焼売 青梗菜のスープ	牛乳・豚肉 イカ・かまぼこ 肉焼売	白菜・玉ねぎ 人参・青梗菜・しょうが たけのこ・きくらげ もやし	麦ごはん・片栗粉	中華だし しょうゆ・塩	657	27.5
21	火	ごはん	麦ごはん・牛乳 おさかなステーキ野菜あんかけ 高野豆腐の煮物 青菜とキャベツのみそ汁	牛乳 お魚ステーキ 高野豆腐 白みそ	玉ねぎ・人参 たけのこ・インゲン キャベツ・ほうれん草 しいたけ	麦ごはん・キャノーラ油 三温糖・片栗粉	しょうゆ 和風だし みりん風 塩・いりこだし	712	24.4
22	水	パン	コッペパン アシドミルク かぼちゃのひき肉フライ ごぼうサラダ ミネストローネ	アシドミルク ひき肉フライ	ごぼう・玉ねぎ 人参・とうもろこし トマトソース	コッペパン キャノーラ油 三温糖・卵黄マヨネーズ じゃがいも	しょうゆ・和風だし コンソメ・塩	609	16.9
23	木	ごはん	麦ごはん・牛乳 ちくわの天ぷら れんこんと切干大根の金平 豚汁	牛乳 ちくわ 油揚げ 豚肉・白みそ	切干大根・れんこん 人参・こんにゃく インゲン・キャベツ 玉ねぎ	麦ごはん・小麦粉 三温糖	しょうゆ・酒 和風だし いりこだし	741	26.0
24	金	ごはん	麦ごはん・牛乳 豚肉のしょうが焼き ジャーマンポテト ワンタンスープ	牛乳・豚肉 ベーコン	玉ねぎ・ピーマン カラーピーマン・しょうが ほうれん草・人参	麦ごはん 三温糖・キャノーラ油 片栗粉・じゃがいも ワンタン	酒・しょうゆ コンソメ・塩 こしょう・中華だし	700	31.5
27	月	パン	コッペパン 牛乳 かつおフライ(1食用ソース) イタリアンサラダ コーンスープ	牛乳 かつおカツ 豆乳	玉ねぎ・枝豆 とうもろこし カラーピーマン 人参・うらごしとうもろこし とうもろこし・ドライパセリ	コッペパン キャノーラ油・じゃがいも イタリアンドレッシング ホワイトルウ	とんかつソース コンソメ 塩	660	24.3
28	火	ごはん	しゃきモココカレー (麦ごはん・しゃきモココカレー) いちごジョア ポトフとほうれん草のグラタン 福神漬	ジョア 豚肉	福神漬 玉ねぎ・人参 キャベツ・ブロッコリー にんにく・しょうが	麦ごはん ポテトグラタン じゃがいも キャノーラ油 カレールウ	ウスターソース ケチャップ	657	21.8
30	木	ごはん	麦ごはん・牛乳 回鍋肉 三色ナムル 豆腐のジンジャースープ	牛乳 豚肉 甜面醬 豆腐	キャベツ・玉ねぎ 人参・ピーマン にんにく・しょうが もやし・ほうれん草 小松菜	麦ごはん・三温糖 ごま油・片栗粉 キャノーラ油	豆板醬・しょうゆ 中華だし・酒・塩	600	23.4

*材料の都合で献立を変更することがあります。

*海藻は「赤」の食品に分類していますが、「緑」の食品に分類することもあります。