



小学校

# 4月献立表

日	曜日	献立名			食品名			エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 %
		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			
9	火	桜トースト		じゃが芋のオランダ風煮豆と野菜のドレッシング和え デコボン	牛乳 ベーコン 豚肉 チーズ 大豆	食パン マーガリン ジャム 砂糖 油 じゃがいも	桜の花塩漬 玉ねぎ 人参 さや いんげん きゅうり 蓮根 枝豆 デコボン	598	22.3	33.3
10	水	鮭ご飯		厚焼き卵 春野菜入りきんぴら 味噌汁	だし昆布 鮭 牛乳 鶏肉 卵 だし削り節 味噌	米 油 砂糖 系こんにやく ごま ごま油	玉ねぎ 人参 椎茸 グリンピース 蓮根 うど さやえんどう 大 根 小松菜	585	26.1	26.6
11	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 パター 小麦粉	玉ねぎ 人参 りんご トマト キャ ベツ きゅうり ピーマン にんに く いちご	653	21.2	26.9
12	金	ご飯 カミカミデー		かみかみふりかけ いかのかりんと揚げ かぶときゅうりの塩風味 吉野汁	牛乳 かつお節 ちりめんじゃこ いか だし削り節 油揚げ 豆腐	米 砂糖 ごま でん粉 油	塩昆布 生姜 かぶ きゅうり 人 参 大根 椎茸 ねぎ	588	26.6	26.6
15	月	ご飯		生揚げと野菜の煮付け ほうれん草と竹輪の胡 麻和え 甘夏みかん	牛乳 生揚げ だし削り節 竹輪	米 砂糖 油 こんにやく じゃが いも ふ ごま	人参 椎茸 玉ねぎ 筍 さやい んげん ほうれん草 甘夏みかん	632	23.6	24.8
16	火	黒砂糖パン		マカロニグラタン スティックサラダ ジュリアンスープ	牛乳 鶏肉 海老 チーズ ベー コン	黒砂糖パン マカロニ 油 小麦 粉 パター 砂糖	玉ねぎ マッシュルーム パセリ 大根 きゅうり 人参 セロリー キャベツ	630	24.0	33.1
17	水	ご飯		魚の黄金焼き 甘辛大豆 野菜の磯香和え 味噌汁	牛乳 ホキ 大豆 のり だし煮 干 味噌	米 マヨネーズ でん粉 砂糖 油 じゃがいも	生姜 人参 もやし ほうれん草 玉ねぎ ねぎ	612	26.7	24.1
18	木	焼きそばチリソースか		じゃがバター カルシウムサラダ	海老 牛乳 ちりめんじゃこ ひじ き まぐろ	中華めん 油 でん粉 じゃがい も パター ごま 砂糖	生姜 にんにく 人参 筍 椎茸 玉ねぎ ねぎ わけぎ キャベツ 小松菜	613	24.5	25.8
19	金	キャロットライス		鶏肉のバーベキュー ソースかけ 茹で野菜 野菜スープ	牛乳 鶏肉 ベーコン	米 パター 砂糖 油 じゃがいも	人参 りんご ねぎ にんにく レ モン キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ セロリー	603	21.7	29.3
22	月	たけのご飯		小魚の二色揚げ 野菜のごま和え 味噌汁 ミニトマト	だし鯉節 油揚げ 牛乳 ちか 青のり だし削り節 わかめ 豆 腐 味噌	米 でん粉 小麦粉 油 砂糖 ごま	たけのこ もやし きゅうり 人参 大根 玉ねぎ ミニトマト	597	26.8	27.6
23	火	麦ご飯		麻婆豆腐 野菜のオイスター炒め 甘夏みかん	牛乳 豚挽き肉 大豆 豆腐	米 大麦 油 砂糖 でん粉 ご ま油	にんにく 生姜 人参 筍 椎茸 ねぎ キャベツ もやし 甘夏み かん	593	25.1	27.6
24	水	春野菜とハムのガーリックパスタ		ツナ入り茹で野菜 あげぼのケーキ	ハム 牛乳 まぐろ 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 大根 人参 きゅうり ジュース レーズン	607	24.2	26.8
25	木	ご飯		魚の香味焼き 花びたし 味噌けんちん汁 甘夏みかん	牛乳 鮭 卵 豆腐 だし削り節 味噌	米 砂糖 ごま油 ごま油 こんに やく じゃがいも	生姜 ねぎ ほうれん草 キャベ ツ ごぼう 人参 大根 甘夏み かん	592	29.5	22.8
26	金	ご飯		花シュウマイ もやしの中華サラダ 中華スープ	牛乳 鶏肉 いわしすり身 わか め 豆腐	米 砂糖 ごま油 でん粉 しゅう まいの皮 油	椎茸 玉ねぎ ねぎ もやし きゅ うり コーン きくらげ チンゲンサ イ	646	25.6	23.0

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	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	611	24.9	18.3	347	111	2.3	2.9	242	0.32	0.51	39	2.6	4.4
1食当たり基準	650	26.8	18.1	350	50	3	2	200	0.4	0.4	20	2	5