



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 %	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			
7	水	桜ご飯		魚のごまみそかけ 花びたし すまし汁 オレンジゼリー	牛乳 鮭 味噌 卵 だし削り節 蒸しかまぼこ 豆腐 アガー	米 きび 砂糖 ごま ごま油 油	桜の花塩漬 生姜 ねぎ ほうれん草 キャベツ えのきたけ 水菜 ジュース	590	20.2	23.5
8	木	あんかけ焼きそば		じゃがいもバター カリカリじゃこサラダ	豚肉 竹輪 うずら卵 牛乳 ちりめんじゃこ	油 中華めん 砂糖 片栗粉 じゃがいも バター ごま	生姜 玉ねぎ 筍 椎茸 人参 ピーマン もやし きゅうり	632	16.0	29.8
9	金	発芽玄米ご飯		いかのかりんと揚げ 野菜の胡麻醤油かけ 豚汁	牛乳 いか だし煮干 豚肉 豆腐 味噌	米 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	590	17.4	24.6
12	月	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 トマト缶 トマトピューレ キャベツ きゅうり ピーマン いちご	654	13.0	26.8
13	火	ご飯		魚の薬味ソースかけ 五 目豆 青梗菜とえのきの お浸し 味噌汁	牛乳 鮭 大豆 だし削り節 かつお節 だし煮干 油揚げ わかめ 味噌	米 砂糖 ごま こんにゃく	生姜 ねぎ 人参 ごぼう 椎茸 チンゲンサイ えのきたけ もやし	588	20.4	22.7
14	水	ハニートースト		春キャベツと豚肉のスー プ煮 ベーコンポテト デコボン	牛乳 豚肉 豆腐 ベーコン	食パン マーガリン はちみつ 油 はるさめ バター じゃがいも	玉ねぎ 椎茸 人参 筍 キャベツ デコボン	587	15.4	31.7
15	木	オムライス		じゃこ入りカラフルサ ラダ 野菜スープ	鶏肉 卵 牛乳 ちりめんじゃこ ベーコン	米 大麦 バター 油 砂糖 じゃがいも	トマトジュース 玉ねぎ エリン ギ グリンピース キャベツ きゅうり ピーマン セロリー 人 参 もやし	608	15.5	28.6
16	金	ご飯		麻婆豆腐 もやしの中華サラダ ごぼうのから揚げ	牛乳 豚挽き肉 大豆 豆腐 わかめ	米 油 砂糖 片栗粉 ごま油 小麦粉	にんにく 生姜 人参 筍 椎茸 ねぎ もやし きゅうり コーン缶 ごぼう	656	15.7	27.3
19	月	ご飯		つくね焼き 磯浸し 味噌汁	牛乳 鶏肉 卵 味噌 のり だし削り節 豆腐 わかめ	米 パン粉 ごま油 砂糖 じゃがいも	筍 椎茸 ねぎ にんにく 生姜 小松菜 人参 チンゲンサイ 玉ねぎ	630	17.3	25.7
20	火	春野菜とハムのガー リックパスタ		豆と野菜のマリネ 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 どうがらし かき菜 キャベツ 枝豆 きゅうり 人参 蓮根 ジュース レーズン	639	16.5	27.7
21	水	ご飯		小魚の南蛮漬け カリカリ揚げ入りサ ラダ 根菜汁	牛乳 わかさぎ 油揚げ だし削り節 豆腐 味噌	米 小麦粉 片栗粉 油 砂糖 ごま油 じゃがいも	玉ねぎ バセリ 人参 しめじ 小松菜 キャベツ ごぼう 大根 ねぎ	602	15.4	27.1
22	木	三色ピラフ		魚のステーキソース焼き 人参ラベ 卵スープ 清見オレンジ	牛乳 鮭 まぐろ(油漬) だし削り節 鶏肉 豆腐 卵	米 バター 油 砂糖 ごま 片栗粉	人参 コーン缶 冷凍いんげん 玉ねぎ レモン らっきょう ねぎ ほうれん草 清見オレンジ	600	19.8	27.6
23	金	ガーリック トースト(食 パン)		ビーンズシチュー コールスローサラダ	牛乳 豚肉 大豆	食パン マーガリン 油 じゃがい も バター 小麦粉 砂糖	にんにく 人参 玉ねぎ バセリ キャベツ きゅうり りんご	600	15.3	36.9
26	月	五目うどん		北の大地のポテト ツナ入り茹で野菜	だし削り節 鶏肉 油揚げ 蒸しかまぼこ 牛乳 味噌 まぐろ(油漬)	うどん じゃがいも ながいも 片栗粉 油 砂糖	人参 筍 ねぎ 小松菜 キャベツ きゅうり	590	14.4	30.8
27	火	キャロットラ イス		タンダーチキン ほうれ ん草とコーンのソテー オニオンスープ 甘夏み かん	牛乳 鶏肉 ヨーグルト ベーコン	米 油	人参 玉ねぎ にんにく コーン 缶 ほうれん草 エリンギ バセリ 甘夏みかん	596	15.4	29.6
28	水	ご飯		しゅうまい チャブチェ 中華スープ	牛乳 鶏肉 たら 豚肉 豆腐	米 砂糖 ごま油 片栗粉 しゅうまいの皮 油 はるさめ ごま	生姜 椎茸 玉ねぎ ねぎ にん にく 人参 ピーマン きくらげ チンゲンサイ	601	15.1	23.5
30	金	たけのご 飯		魚の黄金焼き 甘辛大 豆 浅漬け 味噌汁	だし削り節 油揚げ 牛乳 メルルーサ 大豆 だし削り節 わかめ 豆腐 味噌	米 マヨネーズ 片栗粉 砂糖 油	たけのこ キャベツ きゅうり 人 参 生姜 大根 玉ねぎ	629	19.0	28.6

	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	611	16.6	27.8	341	112	2.2	2.8	248	0.36	0.51	38	2.7	4.5
1食当たり基準	650	13~20	20~30	350	50	3	2	200	0.4	0.4	20	2	5