

# 4月 献立予定表

日	曜日	牛乳	献立名	おもな食品とはたらき			エネルギー 蛋白質	
				血や肉・骨や歯をつくる	体温を保ち体を動かす力のもと	体の調子を整える		
8	火	○	古代米ごはん さかなの西京焼き ごまあえ けんちん汁	牛乳 さわらみそ 鶏肉 かつお削り 油揚げ 豆腐	精白米 古代米 三温糖 こんにやく さと いもごま 米油	ほうれんそう にんじん キャベツ ごぼう だいこん ねぎ	605 26.7	
9	水	○	きびごはん 家常豆腐 もやしのピリ辛炒め	牛乳 豚肉 生揚げ みそ 油揚げ	精白米 きび 三温糖 米油 ごま油 ごま	にんじん たけのこ キャベツ ねぎ もやし	667 27.3	
10	木	○	ココアパン チーズオムレツ ABCスープ	牛乳 鶏肉 大豆 たまご ベーコン 生クリーム チーズ	ココアパン じゃがいも マカロニ 米油	にんじん ほうれんそう 玉葱 マッシュルーム	626 28.4	
11	金	○	豆のカレーライス 彩りサラダ	牛乳 豚肉 大豆 ひよこ豆 生クリーム	精白米 米粒麦 じゃがいも 小麦粉 中ざら糖 米油 バター	にんじん ブロッコリー 玉葱 カリフラワー	698 23.6	
14	月	○	桜入りちらしずし うすくず汁 ゆうやけゼリー	牛乳 鶏肉 えび たまご かつお削り 豆腐 こんぶ アガー	精白米 三温糖 上白糖 米油	にんじん 椎茸 かんぴょう たけのこ えのきたけ ねぎ	574 22.8	
15	火	○	麻婆豆腐丼 もやしのスープ	牛乳 豚肉 みそ 豆腐	精白米 米粒麦 三温糖 米油 ごま油	にんじん たら 椎茸 たけのこ ねぎ もやし	639 25.2	
16	水	○	きつねうどん 焼きおにぎり ゆかりあえ	牛乳 かつお削り 鶏肉 油揚げ こんぶ	細うどん 精白米 ごま油 ごま	にんじん こまつな ゆかり ねぎ だいこん はくさい	612 25.2	
17	木	○	麦ごはん ほっけの開き焼き 野菜チップス 具だくさんみそ汁	牛乳 ほっけ かつお削り 油揚げ みそ	精白米 米粒麦 さつまいも こんにやく じゃがいも	にんじん かぼちゃ ごぼう れんこん 玉葱 だいこん ねぎ	644 27.4	
18	金	○	ツナドック コールスローサラダ トマトスープ	牛乳 まぐろ缶 鶏肉 たまご	コッペパン 三温糖 じゃがいも マヨネーズ 米油	にんじん トマト ピーマン 玉葱 キャベツ	646 24.1	
21	月	○	チャーハン 白菜スープ 杏仁プリン	牛乳 焼豚 なたと たまご ベーコン 豚肉 アガー 生クリーム	精白米 上白糖 米油	にんじん 椎茸 ねぎ はくさい	609 20.7	
22	火	○	ミートソーススパゲティ ハニーサラダ	牛乳 豚肉 チーズ	スパゲティ 三温糖 はちみつ オリーブ油 米油	にんじん ピーマン 玉葱 マッシュルーム キャベツ きゅうり	652 25.7	
23	水	○	たけのこごはん 鮭の香味焼き 野菜のからしあえ あられ麩のすまし汁	牛乳 かつお削り 鶏肉 油揚げ 鮭 こんぶ	精白米 もち米 三温糖 あられ麩	にんじん こまつな ほうれんそう たけのこ ねぎ もやし	572 29.5	
24	木	○	きびごはん 肉じゃが のりの佃煮 小松菜炒め	牛乳 豚肉 かつお削り 油揚げ のり	精白米 きび 三温糖 こんにやく じゃがいも 米油 ごま	にんじん こまつな 玉葱 もやし	617 22.2	
25	金	○	キャロットライス 揚げぎょうざ 青梗菜としめじのスープ	牛乳 豚肉 大豆 みそ 豆腐	精白米 ぎょうざの皮 ごま油 ごま 米油	にんじん たら 青梗菜 キャベツ ねぎ ほうしめじ	621 20.8	
28	月	○	麦ごはん 豚肉の三州煮 変わり煮びたし	牛乳 豚肉 生揚げ い か 油揚げ	精白米 米粒麦 じゃがいも 三温糖 こんにやく 米油	にんじん こまつな 椎茸 玉葱 キャベツ	621 25.9	
29	火		昭和の日					
30	水	○	ガーリックフランス コーンシチュー くだもの	牛乳 ベーコン 鶏肉 生クリーム	ソフトフランス じゃがいも 薄力粉 マーガリン 米油 バター	パセリ にんじん にんにく 玉葱 くだもの	617 18.1	

※食材料購入の都合により、献立を変更する場合があります。

一人当たり平均栄養摂取量(児童8~9歳の場合)

栄養素	エネルギー	たんぱく質	脂肪	カルシウム	鉄	ビタミン				食物繊維	食塩
	Kcal	g	g	mg	mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	g	g
4月分平均	626	24.6	20.6	343	2.4	297	0.42	0.56	31	4.6	2.7
摂取基準	640	18-32	16-19	350	3	140-420	0.4	0.4	20	5	2.5未満