

日	曜日	牛乳	献立名	おもな食品とはたらき			エネルギー	
				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		蛋白質
7	火	○	古代米ごはん 松風焼き 野菜のからしあえ 沢煮椀	牛乳 豚肉 たまご みそ	精白米 古代米 パン粉 三温糖 米油 ごま	にんじん こまつなねぎ 椎茸 もやし きゅうり だいこん	631 27.1	
8	水	○	きびごはん 豚肉の三州煮 もやしのソテー	牛乳 豚肉 生揚げ いか ハム	精白米 きび じゃがいも 三温糖 こんにやく 米油	にんじん 椎茸 玉葱 もやし	634 26.8	
9	木	○	黒砂糖パン 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	黒砂糖パン じゃがいも マカロニ 米油	にんじん ほうれんそう 玉葱	602 29.2	
10	金	○	豆のカレーライス ハニーサラダ	牛乳 豚肉 大豆 ひよこまめ 生クリーム	精白米 米粒麦 じゃがいも はちみつ 米油 バター	にんじん ピーマン 玉葱 セロリー キャベツ きゅうり	679 21.4	
13	月	○	桜入りちらしずし 豆腐だんご汁 ゆうやけゼリー	牛乳 鶏肉 えび たまご 豆腐 アガー	精白米 三温糖 さといも 白玉粉 上白糖 米ダ油	にんじん こまつな 椎茸 かんぴょう たけのこ だいこん	631 24.5	
14	火	○	ミートソーススパゲティ コールスローサラダ	牛乳 豚肉 チーズ	スパゲティ 三温糖 オリーブ油 米油	にんじん 玉葱 キャベツ	674 26.1	
15	水	○	きびごはん 肉じゃが のりの佃煮 野沢菜のごま炒め	牛乳 豚肉 ソフト削りのり	精白米 きび 三温糖 こんにやく じゃがいも 米油 ごま油 ごま	にんじん 野沢菜漬 玉葱 もやし	609 20.9	
16	木	○	チーズパン 鶏肉のマスタード焼き フライドポテト 野菜スープ	牛乳 鶏肉 ベーコン	チーズパン じゃがいも パン粉 三温糖 米油	にんじん セロリー キャベツ 玉葱	668 27.6	
17	金	○	たけのこごはん 焼きししゃも みそドレサラダ けんちん汁	牛乳 鶏肉 油揚げ みそ 豆腐 ししゃも	精白米 もち米 三温糖 さといも ごま 米油 ごま油	にんじん たけのこ キャベツ もやし ごぼう だいこん	641 27.0	
20	月	○	チャーハン ワンタンスープ 杏仁プリン	牛乳 焼豚 なると たまご 豚肉 アガー 生クリーム	精白米 ワンタンの皮 上白糖 米油 ごま油	にんじん 椎茸 ねぎ はくさい もやし	647 24.2	
21	火	○	親子丼 具だくさんみそ汁	牛乳 鶏肉 かまぼこ たまご 油揚げ みそ	精白米 米粒麦 三温糖 こんにやく じゃがいも 米油	にんじん 玉葱 椎茸 たけのこ ごぼう だいこん ねぎ	601 26.2	
22	水	○	チキンライス 野菜のガーリックソテー バミセリスープ	牛乳 鶏肉 ハム ベーコン	精白米 じゃがいも バミセリ バター 米油	にんじん こまつな ピーマン 玉葱 キャベツ セロリー	604 19.4	
23	木	○	千草うどん ちくわの二色揚げ	牛乳 豚肉 油揚げ かまぼこ みそ 竹輪 たまご あおのり	細うどん 小麦粉 コーンスターチ 米油	にんじん こまつな ごぼう 椎茸 だいこん ねぎ	605 25.8	
24	金	○	豆わかごはん じゃがいものそぼろ煮 野菜ソテー	牛乳 大豆 豚肉 炊込わかめ	精白米 じゃがいも 三温糖 でんぷん ごま 米油	にんじん 玉葱 キャベツ もやし	654 22.2	
27	月	○	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 マーガリン 米油 バター	にんじん 玉葱 セロリー くだもの	618 18.5	
28	火	○	麦ごはん 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 米粒麦 三温糖 でんぷん 米油 ごま油 ごま	にんじん たけのこ キャベツ ねぎ もやし	631 26.9	
29	水		しょうわ ひ <b>昭和の日</b>					
30	木	○	麦ごはん 豆腐ナゲット 野菜のごま酢あえ かきたま汁	牛乳 豆腐 たまご 鶏肉 ひじき	精白米 米粒麦 パン粉 でんぷん ごま ごま油	にんじん ほうれんそう ねぎ 玉葱 キャベツ もやし	630 26.3	

※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	633	24.7	20.7	347	2.5	289	0.45	0.57	34	4.8	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