

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	
7	木	○	赤飯 松風焼き 野菜のからしあえ すまし汁	牛乳 ささげ 豚肉 たまご みそ わかめ	精白米 もち米 パン粉 三温糖 ごま 米油	にんじん こまつな ねぎ 椎茸 もやし きゅうり	636
							27.8
8	金	○	きびごはん 家常豆腐 もやしのピリ辛炒め	牛乳 豚肉 みそ 生揚げ 油揚げ	精白米 きび 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	653
							27.3
11	月	○	黒砂糖パン チーズオムレツ ABCスープ	牛乳 豚肉 大豆 たまご 鶏肉 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	606
							29.6
12	火	○	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 小麦粉 はちみつ 米油 バター	にんじん ピーマン 玉葱 キャベツ きゅうり	694
							22.4
13	水	○	きびごはん 豆腐とえびのケチャップ煮 ナムル	牛乳 鶏肉 えび みそ 豆腐	精白米 きび 三温糖 でんぷん 米油 ごま油 ごま	にんじん こまつな たけのこ 玉葱 はくさい 椎茸 もやし	602
							27.1
14	木	○	きびごはん 新じゃがのそぼろ煮 野菜の生姜あえ	牛乳 豚肉	精白米 きび じゃがいも 三温糖 でんぷん 米油	にんじん キャベツ きゅうり 玉葱	637
							19.9
15	金	○	大豆入り茶飯 わかめとツナのあえもの ほっけの開き焼き 具だくさんみそ汁	牛乳 大豆 ほっけ まぐろ缶 油揚げ みそ わかめ	精白米 こんにやく じゃがいも マヨネーズ 米油	にんじん キャベツ ごぼう 玉葱 だいこん ねぎ	618
							29.8
18	月	○	桜入りちらし寿司 吉野汁 ゆうやけゼリー	牛乳 鶏肉 えび たまご 油揚げ かまぼこ アガー	精白米 三温糖 でんぷん こんにやく さといも 上白糖 米油	にんじん 椎茸 かんぴょう たけのこ だいこん ねぎ	576
							22.2
19	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 大豆 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	668
							25.6
20	水	○	ミルクパン 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	ミルクパン じゃがいも パン粉 三温糖 米油	にんじん キャベツ 玉葱	631
							26.2
21	木	○	きびごはん 豚肉と豆腐のスープ煮 春雨サラダ	牛乳 豚肉 豆腐 ハム	精白米 きび 三温糖 でんぷん はるさめ 米油 ごま油	にんじん 青梗菜 たけのこ はくさい もやし きゅうり	621
							23.4
22	金	○	麦ごはん いかのチリソース ビーフンスープ	牛乳 いか ベーコン 豚肉 豆腐	精白米 米粒麦 でんぷん 三温糖 ビーフン ごま油 米油	にんじん ねぎ はくさい キャベツ	604
							25.5
25	月	○	チャーハン 広東スープ 杏仁プリン	牛乳 焼豚 なると たまご 豚肉 豆腐 アガー 生クリーム	精白米 でんぷん 上白糖 米油 ごま油	にんじん 青梗菜 椎茸 ねぎ たけのこ はくさい	629
							22.9
26	火	○	親子丼 畑のみそ汁	牛乳 鶏肉 かまぼこ たまご みそ	精白米 米粒麦 三温糖 じゃがいも さつまいも 米油	にんじん こまつな 玉葱 椎茸 たけのこ ごぼう だいこん	603
							25.7
27	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	にんじん 玉葱 くだもの	620
							18.1
28	木	○	麦ごはん 鮭のごまフライ 野菜のおかかあえ けんちん汁	牛乳 鮭 たまご ソフト削り 鶏肉 油揚げ 豆腐	精白米 米粒麦 小麦粉 こんにやく さといも 米油	にんじん こまつな もやし ごぼう だいこん ねぎ	636
							27.4
29	金		昭和の日				

※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	627	25.1	20.8	346	2.4	265	0.42	0.55	29	4.4	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