

# 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
				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	金	○	古代米ごはん 松風焼き 野菜のからし和え 五目汁	飲料牛乳 豚肉 卵 みそ	精白米 古代米 パン 粉 砂糖 でんぷん 白ごま サラダ油	人参 小松菜 ねぎ 干し椎茸 もやし 大 根 ぶなしめじ キュリ	652 29.0
10	月	○	きびごはん 新じゃがのそぼろ煮 野菜の生姜あえ	飲料牛乳 豚肉	精白米 きび じゃが いも 砂糖 でんぷん サラダ油 くずでん粉	人参 生姜 玉葱 グリッピーズ キャベツ キュリ	637 19.9
11	火	○	黒砂糖パン チーズオムレツ ABCスープ	飲料牛乳 調理用牛乳 卵 生クリーム チーズ 豚 肉 大豆 鶏肉 ベーコ ン	黒砂糖パン じゃがい も アルファベットマカ ン サラダ油	人参 ほうれん草 玉葱 マッシュルーム ホールコーン パセリ	640 30.9
12	水	○	豆のカレーライス ハニーサラダ	飲料牛乳 大豆 豚肉 ひよこ豆 生クリーム	精白米 米粒麦 じゃが いも 小麦粉 はちみつ サラダ油 バター 砂糖	人参 赤・黄ピーマン 生姜 にんにく 玉葱 ホールコーン グリッピーズ キャ ベツ	700 22.4
13	木	○	中華丼 野菜スープ	飲料牛乳 豚肉 うずら卵 ベーコン かまぼこ	精白米 米粒麦 砂糖 くずでん粉 でんぷん サラダ油 ごま油	人参 青梗菜 ハセ 生姜 にんにく 干し 椎茸 もやし たけの こ 白菜 玉葱 キャベ ツ	623 23.2
14	金	○	麦ごはん 豆腐とエビのケチャップ煮 パリパリサラダ	飲料牛乳 わかめ み そ ひじき 鶏肉 エビ 豆腐	精白米 米粒麦 砂糖 ワンタンの皮 でんぷ ん サラダ油 ごま油	人参 生姜 にんにく たけのこ 玉葱 白菜 干し椎茸 ホールコーン ゲ リッピーズ キャベツ キュリ	611 25.5
17	月	○	桜入りちらし寿司 豆腐団子汁 ゆうやけゼリー	飲料牛乳 鶏肉 エビ 卵 豆腐 アガー	精白米 砂糖 白玉粉 さといも サラダ油	人参 小松菜 干し椎 茸 かんぴょう たけ のこ 大根 えのきた け オレンジジュース	631 24.5
18	火	○	千草うどん ちくわの二色揚げ	飲料牛乳 豚肉 油揚 げ かまぼこ みそ ちくわ 卵 青のり	細うどん 小麦粉 コンスタチ サラダ油	人参 小松菜 ごぼう 干し椎茸 大根 ねぎ	586 25.7
19	水	○	きびごはん 鮭の黄金焼き 即席漬け 畑のみそ汁	飲料牛乳 鮭 みそ	精白米 きび サラダ油 じゃがいも さつま芋 エッグフリーマヨネーズ	人参 小松菜 生姜 キャベツ キュリ ごぼう 大根 パセリ	604 24.5
20	木	○	パプリカライスクリームソースがけ キャベツのマリネ	飲料牛乳 鶏肉 エビ 調理用牛乳 生クリー ム	精白米 小麦粉 サラダ油 バター	パセリ 人参 玉葱 キャベツ マッシュルーム リンゴ にんにく キュリ	680 22.7
21	金	○	麦ごはん チキン南蛮 ボイルキャベツ 沢煮椀	飲料牛乳 鶏肉	精白米 米粒麦 片栗粉 砂糖 エッグフリーマヨネーズ	人参 小松菜 キュリ パセ リ 玉葱 キャベツ えのきた け 大根 ねぎ	702 20.9
24	月	○	ミートソーススパゲッティ コールスローサラダ	飲料牛乳 豚肉 大豆 粉チーズ	スパゲッティ 砂糖 オリーブ油 サラダ油	人参 にんにく 生姜 玉葱 マッシュルーム パセリ キャベツ ホールコーン	668 25.6
25	火	○	チャーハン ワンタンスープ ミルクゼリーピーチソース	飲料牛乳 焼き豚 卵 なると 豚肉 アガー 生クリーム 調理用牛 乳	精白米 ワンタンの皮 砂糖 サラダ油 ごま 油	人参 干し椎茸 ねぎ グリッピーズ 生姜 にんに く 白菜 もやし 桃缶	656 24.3
26	水	○	シュガートースト コーンシチュー 果物	飲料牛乳 調理用牛乳 ベーコン 鶏肉 生クリーム	食パン 砂糖 じゃが いも 薄力粉 バター マーガリン サラダ油	人参 玉葱 セロリー パセリ クリームコー ン ホールコーン 果物	626 19.3
27	木	○	きびごはん 鯖の韓国風焼き 華風キュリ けんちん汁	飲料牛乳 鯖 鶏肉 油揚げ 豆腐	精白米 きび 砂糖 板 こんにゃく 里芋 ごま油 ごま サラダ油	人参 にんにく 生姜 キュリ ごぼう 大根 葱	627 26.4
28	金	○	豆わかごはん 生揚げの吹き寄せ じゃこサラダ	飲料牛乳 大豆 わかめ 鶏肉 生揚げ ちりめんじゃこ	精白米 板こんにゃく 砂糖 でんぷん ごま サラダ油	人参 さやいんげん 生 姜 干し椎茸 玉葱 た けのこ キュリ 大根 ホル コーン	640 25.7

※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	643	24.4	21.0	331	2.2	267	0.39	0.53	28	4.4	2.8
摂取基準	640	18-32	16-19	350	3	140-420	0.4	0.4	20	5	2.5未満