

平成31年

4月献立表

中村西小学校

実施日	曜	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養量			
			血や肉、骨や歯になる	体を動かす熱や力になる	体の調子を整える	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
9	火	牛乳 赤飯 松風焼き 五目汁 キャベツと野菜のごま酢あえ	牛乳 ささげ ぶたひき肉 鶏卵 みそ 鶏ごま	精白米 もち米 黒ごま 米サラダ油 パン粉(生) 車糖(三温糖) 白ごま ごま油 片栗粉	にんじん ねぎ 干し椎茸 キャベツ もやし 大根 ぶなしめじ ごまつな	670	17.5	31.2	3.5
10	水	牛乳 麦ごはん 生揚げの味噌炒め 白菜のおひたし	牛乳 生揚げ 豚こま みそ 削り節	精白米 米粒麦 車糖(三温糖) 米サラダ油 ごま油 片栗粉 でん粉(くずでん粉)	しょうが にんにく 乾しいたけ たまねぎ にんじん たけのこ ねぎ グリンピース はくさい ごまつな	630	16.5	28.6	2.3
11	木	牛乳 食パン 手作りりんごジャム チーズオムレツ ABCスープ	牛乳 ぶたひき肉 黄だいず(水煮缶詰) 鶏卵 調理用牛乳 生クリーム ダイスチーズ 鶏ごま	食パン 車糖(上白糖) コーンスターチ 米サラダ油 じゃがいも ABCマカロニ	りんご缶 りんごジュース たまねぎ にんじん ほうれん草 マッシュルーム缶 冷凍スイートコーン	614	18.5	35.6	2.9
12	金	牛乳 豆のカレーライス ハニーサラダ	牛乳 豚こま 黄だいず ひよこめ 生クリーム	精白米 米粒麦 米サラダ油 じゃがいも 有塩バター 薄力粉 ざらめ糖(中ざら糖) はちみつ	にんにく しょうが 黄ピーマン にんじん たまねぎ 赤ピーマン 冷凍スイートコーン セロリー 冷凍グリーンピース キャベツ きゅうり	701	12.8	27.9	2.1
15	月	牛乳 とろたま親子丼 野菜たっぷりみそ汁	牛乳 鶏ごま 板なしかまぼこ 鶏卵 油揚げ みそ	精白米 米粒麦 車糖(三温糖) 片栗粉	たまねぎ キャベツ 乾しいたけ たけのこ にんじん もやし ごまつな 冷凍グリーンピース	585	17.0	24.5	3.3
16	火	牛乳 きびごはん 野菜チップス 豚肉と豆腐のスープ煮	牛乳 豚こま 木綿豆腐	精白米 きび ゴマ油 米サラダ油 車糖(三温糖) 片栗粉 ごま油 揚げ油 さつまいも じゃがいも	にんにく しょうが にんじん たけのこ もやし チンゲンサイ ごぼう	614	14.6	26.5	1.4
17	水	牛乳 パプリカライス クリームソースがけ きゃべつのマリネ	牛乳 鶏ごま 生クリーム 調理用牛乳	精白米 米サラダ油 有塩バター 薄力粉 車糖(三温糖)	たまねぎ マッシュルーム パセリ キャベツ きゅうり にんじん にんにく りんご	635	11.0	32.6	2.1
18	木	牛乳 きつねうどん ちくわの二色揚げ 果物(オレンジ)	牛乳 焼きちくわ 鶏ごま 板なしかまぼこ 油揚げ あおのり 鶏卵	冷凍細うどん 揚げ油 薄力粉 コーンスターチ	にんじん ねぎ ごまつな 果物(オレンジ)	542	18.5	35.9	3.1
19	金	牛乳 豚バラ高菜ごはん 焼きししゃも みそけんちん汁	牛乳 豚こま 黄だいず ししゃも みそ 油揚げ 鶏ごま 絹ごし豆腐	精白米 米サラダ油 つきこんにやく じゃがいも 板こんにやく	たかな漬 ごぼう にんじん だいこん ねぎ	667	19.4	32.1	3.4
22	月	牛乳 四川豆腐丼 わかめスープ(えのき)	牛乳 豚肉こま 木綿豆腐 鶏ごま カットわかめ	精白米 米粒麦 車糖(三温糖) ごま油 でん粉(くずでん粉) 白ごま 片栗粉	にんにく しょうが にんじん たけのこ 乾しいたけ たまねぎ はくさい ねぎ チンゲンサイ えのきたけ	589	17.2	23.8	2.9
23	火	牛乳 麦ごはん 塩こんぶあえ 新じゃがのそぼろ煮(鶏ひき肉)	牛乳 鶏ひき肉 塩昆布	精白米 米粒麦 米サラダ油 じゃがいも 車糖(三温糖) 片栗粉 でん粉(くずでん粉)	しょうが にんじん たまねぎ 冷凍グリーンピース キャベツ きゅうり	603	12.9	19.0	1.6
24	水	牛乳 ミートソーススパゲティ オニオンドレッシングサラダ	牛乳 ぶたひき肉 黄だいず 粉チーズ	ス(グティ)ハーフ オリーブ油 米サラダ油 車糖(三温糖)	にんにく しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム缶 トマトピューレー キャベツ もやし きゅうり ホールコーン缶	685	14.8	32.1	3.3
25	木	牛乳 ガーリックフランス コーンシチュー 隠)ぶどうゼリー	牛乳 ベーコン 鶏角切り 調理用牛乳 生クリーム イナアガー	ソフトフランスパン 薄力粉 ソフトタイプマーガリン 米サラダ油 じゃがいも 有塩バター 車糖(上白糖)	にんにく にんじん たまねぎ セロリー クリームコーン缶 ホールコーン缶 ぶどうジュース	629	11.8	40.6	2.4
26	金	牛乳 きびごはん 鮭のごまフライ もやしのカレー炒め 野菜柄	牛乳 さけ 鶏卵 ベーコン 木綿豆腐	精白米 きび 揚げ油 薄力粉 黒ごま 白ごま 米サラダ油	にんにく しょうが たまねぎ にんじん もやし だいこん ほうれん草 たけのこ 乾しいたけ ねぎ	646	16.8	30.0	2.4

※ 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ので、ご了承ください。 ※給食回数14回

月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (ugRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	629	15.6	30.1	2.6	355	106	2.2	244	0.38	0.53	29	4.5
基準値	650	エネルギーの13~20%	エネルギーの	2未満	350	50	3.0	200	0.40	0.40	20	5以上