

令和3年

4月献立表

実施日			献立名	赤の食品		黄色の食品		緑の食品		栄養量			
日	曜	牛乳		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	1食分 (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)			
7			水	○	新年度おめでとう献立 せきはん まつかぜやき こうはくよしのじる		ささげ・牛乳・豚ひき肉・卵・みそ とり肉・油揚げ・はんぺん	米・もち米・黒ごま・米油・パン粉 砂糖・白ごま・片栗粉・こんにゃく	にんじん・ねぎ・干しいたけ・大根	685	17.5	31.5	3.2
8			木	○	きつねうどん だいがくいも		とり肉・かまぼこ・油揚げ・牛乳	うどん・砂糖・みずあめ さつま芋・油・黒ごま	にんじん・ねぎ・小松菜	666	13.0	28.9	1.9
9			金	○	ドライカレー コーンサラダ 1年生 給食はじまり		鶏ひき肉・レンズ豆・牛乳	米・麦・米油・砂糖	にんにく・生姜・セロリー たまねぎ・ピーマン・にんじん レーズン・キャベツ・きゅうり・コーン	638	13.2	25.5	2.4
12			月	○	ほいこうろうどん はるさめスープ		豚肉・みそ・牛乳・とり肉・豆腐	米・麦・米油・砂糖・白ごま 片栗粉・ごま油・春雨	にんじん・ねぎ・にんにく・キャベツ ピーマン・白菜・干しいたけ	644	16.0	27.0	2.9
13			火	○	ゆかりごはん とりのてりやき けんちんじる		牛乳・とり肉・削り節・油揚げ・豆腐	米・砂糖・米油・こんにゃく	生姜・ごぼう・にんじん 大根・ねぎ	618	17.6	30.7	2.6
14			水	○	だいすいりひじきごはん ホキのおうごんやき きのこじる		ひじき・とり肉・油揚げ・大豆 牛乳・ホキ・みそ・豆腐	米・米油・こんにゃく・砂糖 マヨネーズ(卵なし)	にんじん・グリーンピース・生姜 パセリ粉・干しいたけ・しめじ えのきたけ・大根・小松菜	636	18.3	31.7	3.9
15			木	○	くらざとうパン チーズオムレツ ABCスープ		牛乳・豚ひき肉・大豆・卵 生クリーム・チーズ・とり肉	黒砂糖パン・米油・じゃが芋 マカロニ	たまねぎ・パセリ粉・にんじん マッシュルーム・コーン・ほうれん草	646	18.8	36.6	3.0
16			金	○	むぎごはん なまあげのみそいため しらすいりおひたし		牛乳・厚揚げ・豚肉・みそ・しらす干し	米・麦・砂糖・米油・ごま油 片栗粉・でん粉	生姜・にんにく・干しいたけ たまねぎ・にんじん・たけのこ ねぎ・グリーンピース・小松菜・もやし	639	17.8	28.3	3.0
19			月	○	むぎごはん とりのっぺいじる ほっけひらきやき のざわなのごまいため 食育の日		牛乳・ほっけ・削り節・とり肉	米・麦・ごま油・白ごま・米油 里芋・こんにゃく・ちくわぶ・片栗粉	野沢菜・もやし・にんじん 大根・さやいんげん	586	19.2	24.7	2.7
20			火	○	しせんどうぶとん わかめスープ きよみオレンジ		豚肉・豆腐・牛乳・とり肉・わかめ	米・麦・米油・砂糖 ごま油・片栗粉	にんにく・生姜・にんじん・たけのこ 干しいたけ・たまねぎ・白菜・ねぎ チンゲンサイ・えのきたけ・オレンジ	684	18.0	23.0	2.9
21			水	○	ミートソーススパゲティ ハニーサラダ		豚ひき肉・大豆・チーズ・牛乳	スパゲティ・オリーブ油・米油 砂糖・はちみつ	にんにく・生姜・たまねぎ・にんじん マッシュルーム・黄ピーマン・キャベツ きゅうり・赤ピーマン・トマトピューレ	644	15.2	29.9	2.8
22			木	○	とろたまおやこどん じゃがいものみそじる		とり肉・かまぼこ・卵・牛乳 油揚げ・みそ・わかめ	米・麦・砂糖・片栗粉・じゃが芋	たまねぎ・干しいたけ・たけのこ にんじん・グリーンピース・小松菜	626	15.8	26.0	2.7
23			金	○	キャロットライス あげぎょうざ もやしのスープ		牛乳・豚ひき肉・大豆・みそ・とり肉	米・ごま油・白ごま・油 片栗粉・ぎょうざの皮・米油	にんじん・にんにく・生姜・キャベツ ねぎ・にら・もやし	626	13.3	31.5	2.9
26			月	○	まめわかごはん さけのごまフライ さわにわん		大豆・牛乳・鮭・とり肉	米・白ごま・油・小麦粉 黒ごま・片栗粉	にんにく・生姜・にんじん・えのきたけ 大根・小松菜・ねぎ・わかめ	638	18.2	27.8	2.8
27			火	○	やきぶたチャーハン トックスープ		焼き豚・なると・卵・牛乳・とり肉	米・米油・トック・ごま油	にんじん・干しいたけ・ねぎ グリーンピース・白菜・チンゲンサイ	610	16.1	25.2	2.1
28			水	○	むぎごはん こんぶのふりかけ とりにくじゃが やさいのわふういため		牛乳・ちりめんじゃこ・かつお節 塩昆布・とり肉・油揚げ	米・麦・砂糖・白ごま・米油 こんにゃく・じゃが芋	にんじん・たまねぎ・さやいんげん もやし・小松菜	631	15.5	26.7	2.3
30			金	○	4月おたんじょうび給食 ポテサラトースト ミネストローネ ナタデココ入りサイダーゼリー		牛乳・とり肉・大豆・アガー	食パン・じゃが芋 マヨネーズ(エッグフリー) 米油・マカロニ・砂糖・ジュース	にんじん・たまねぎ・にんにく・セロリー トマト・パセリ粉・ナタデココ	644	13.7	34.5	2.8

※ 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17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	639	16.3	28.8	2.6	347	99	2.5	268	0.37	0.52	30	4.5
基準値	650	エネルギーの 13~20%	エネルギーの 20~30%	2未満	350	50	3.0	200	0.40	0.40	25	4.5以上

