

令和4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 |     | 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) |     |  |
| 7   | 木 | ○   | せきはん<br>まつかぜゆき<br>こうはくよしのじる                         | ささげ・牛乳・豚ひき肉・卵<br>みそ・とり肉・油揚げ・はんぺん | 米・もち米・黒ごま・米油・パン粉<br>砂糖・白ごま・片栗粉・こんにやく | にんじん・ねぎ・ほししいたけ<br>だいこん  | 627       | 18.8   | 30.7   | 2.9 |  |
| 8   | 金 | ○   | キャロットライス<br>あげぎょうざ<br>ニラともやしのスープ                    | 牛乳・豚ひき肉・大豆<br>みそ・とり肉             | 米・ごま油・白ごま・油・片栗粉<br>ぎょうざの皮・米油         | にんじん・にんにく・しょうが<br>キャベツ・ねぎ・にら・もやし                              | 573       | 14.5   | 31.9   | 2.9 |  |
| 11  | 月 | ○   | ドライカレー<br>コーンサラダ                                    | 鶏ひき肉・レンズ豆・牛乳                     | 米・麦・米油・砂糖・小麦粉                        | にんにく・しょうが・セロリー<br>ピーマン・にんじん・レーズン<br>キャベツ・きゅうり・コーン             | 596       | 14.1   | 27.2   | 1.9 |  |
| 12  | 火 | ○   | ゆかりごはん<br>とりのてりやき<br>ぐだくさんみそしる                      | 牛乳・とり肉・油揚げ・みそ                    | 米・砂糖・こんにやく<br>じゃが芋・米油                | しょうが・ごぼう・たまねぎ・だいこん<br>にんじん・ねぎ・たまねぎ                            | 572       | 17.3   | 28.8   | 2.6 |  |
| 13  | 水 | ○   | まぜこみビビンバ<br>トックとたまごのスープ<br>りんご                      | 豚ひき肉・油揚げ・牛乳・とり肉・卵                | 米・麦・米油・砂糖・白ごま<br>ごま油・トック・片栗粉         | にんにく・しょうが・にんじん・もやし<br>ぜんまい・ほうれんそう・たけのこ<br>ねぎ・こまつな・りんご         | 595       | 16.4   | 30.4   | 2.1 |  |
| 14  | 木 | ○   | うずまきくろざとうパン<br>チーズオムレツ<br>ABCスープ                    | 牛乳・豚ひき肉・大豆・卵<br>生クリーム・チーズ・とり肉    | 黒砂糖パン・米油・じゃが芋<br>マカロニ                | たまねぎ・パセリ・にんじん<br>マッシュルーム・コーン・こまつな                             | 603       | 20.6   | 35.9   | 3.0 |  |
| 15  | 金 | ○   | たけのこごはん<br>さけのおうごんやき<br>うすくずしる                      | とり肉・油揚げ・牛乳・鮭<br>みそ・豆腐・かまぼこ       | 米・米油・砂糖<br>マヨネーズ(卵なし)・でん粉            | たけのこ・さやえんどう・しょうが<br>パセリ・にんじん・えのきたけ・ねぎ                         | 584       | 20.7   | 29.9   | 2.4 |  |
| 18  | 月 | ○   | ターメリックライス<br>チリンドロン<br>レモンドレッシングのツナサラダ              | 牛乳・とり肉・大豆・まぐろ                    | 米・米油・小麦粉                             | パセリ・にんにく・にんじん・キャベツ<br>ピーマン・マッシュルーム・レモン<br>トマト・きゅうり・こまつな・たまねぎ  | 569       | 16.0   | 31.6   | 2.1 |  |
| 19  | 火 | ○   | きびごはん<br>おろしとうふハンバーグ<br>さつまじる                       | 牛乳・鶏ひき肉・豚ひき肉<br>豆腐・ひじき・みそ        | 米・きび・米油・片栗粉<br>砂糖・さつま芋               | たまねぎ・にんじん・だいこん・ねぎ   | 578       | 15.1   | 23.8   | 2.3 |  |
| 20  | 水 | ○   | ミートソースパゲティ<br>カリカリじゃがいものハニーサラダ                      | 豚ひき肉・大豆・チーズ・牛乳                   | スパゲティ・オリーブ油・米油<br>砂糖・油・じゃが芋・はちみつ     | にんにく・しょうが・たまねぎ・コーン<br>マッシュルーム・トマトピューレ<br>キャベツ・きゅうり・にんじん       | 629       | 16.2   | 32.9   | 3.0 |  |
| 21  | 木 | ○   | むぎごはん ほっけひらきやき<br>にんじんしりしり<br>たまねぎのみそしる             | 牛乳・ほっけ・まぐろ<br>油揚げ・みそ・わかめ         | 米・麦・米油・じゃが芋                          | にんじん・にら・たまねぎ  | 577       | 19.7   | 31.0   | 2.5 |  |
| 22  | 金 | ○   | かじょうとうふどん<br>はくさいスープ<br>ニューサマーオレンジ                  | 豚肉・厚揚げ・みそ<br>牛乳・とり肉              | 米・麦・米油・砂糖<br>片栗粉・ごま油                 | しょうが・にんじん・たまねぎ・コーン<br>たけのこ・キャベツ・にんにく・にら<br>はくさい・ひゅうがなつ・ほししいたけ | 624       | 17.2   | 27.6   | 2.8 |  |
| 25  | 月 | ○   | とりごぼうごはん<br>ししゃものみりんやき<br>けんちんじる                    | とり肉・油揚げ・刻み昆布・牛乳<br>ししゃも・削り節・豆腐   | 米・麦・米油・砂糖・こんにやく<br>じゃが芋              | ごぼう・にんじん・だいこん・ねぎ  | 578       | 23.0   | 31.8   | 2.5 |  |
| 26  | 火 | ○   | 4月おたんじょうび給食 🎉<br>きなこあげパン<br>ワントンスープ<br>ミルクゼリーピーチソース | きな粉・牛乳・とり肉<br>寒天・生クリーム           | 米油・ミルクパン・砂糖<br>ウエーブワントン・ごま油          | ほししいたけ・にんじん・はくさい<br>もやし・ねぎ・にら・もち・レモン                          | 641       | 16.2   | 34.8   | 2.4 |  |
| 27  | 水 | ○   | はくまい のりのつくだに<br>にくじゃが<br>やさしいしょうがあえ                 | 牛乳・のり・豚肉                         | 米・砂糖・米油・こんにやく<br>じゃが芋                | にんじん・たまねぎ・さやいんげん<br>キャベツ・きゅうり・しょうが                            | 581       | 14.3   | 24.2   | 2.2 |  |
| 28  | 木 | ○   | ちゅうかふうのざわなごはん<br>ビーフンソテー<br>とりにくのポトフ                | ちりめんじゃこ・牛乳・ベーコン<br>とり肉・大豆        | 米・麦・ごま油・砂糖・白ごま<br>米油・ビーフン・じゃが芋       | のざわな・たまねぎ・ほししいたけ<br>もやし・キャベツ・にんじん<br>ピーマン・にんにく                | 603       | 17.4   | 27.3   | 1.9 |  |

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。

| 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 | 596          | 17.3         | 29.8         | 2.5       | 342        | 93          | 2.2    | 217           | 0.25        | 0.37        | 12         | 5.6      |
| 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    |

給食 (1年)