

平成31年度



4月の献立表



田柄小学校

実施日 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 春炊きごはん ししゃものピリから焼き 肉団子入りみそ汁	あぶらあげ ぎゅうにゅう ししゃも とりにく みそ			ごめ おおむぎ さとう でんぷん			たけのこ ふき にんじん しょうが にんにく ねぎ だいこん			530	16.9	24.8	3.1
10 水	牛乳 豚キムチ丼 わかめスープ 大豆のかりんとう	ぶたにく みそ ぎゅうにゅう わかめ だいず きなこ			ごめ おおむぎ ごまあぶら さとう でんぷん ごめぬかあぶら くらぎとう			にんにく たまねぎ ねぎ いら ちやし はくさい しょうが にんじん たけのこ キャベツ ほししいたけ こまつな			687	18.6	29.0	2.5
11 木	牛乳 ピザトースト パスタとペコソのスープ 果物(清美オレンジ)	ベーコン ウィンナー ピザチーズ ぎゅうにゅう とりにく			パン ごめぬかあぶら さとう じゃがいも			にんにく たまねぎ マッシュルーム トマトピューレー ピーマン にんじん レタス こまつな きよみ			565	14.9	41.3	3.3
12 金	牛乳 グリンピースごはん 肉じゃが おかかあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく かつおぶし			ごめ おおむぎ ごめぬかあぶら じゃがいも つきこんにやく さとう			グリーンピース たまねぎ たけのこ にんじん さやいんげん ちやし キャベツ こまつな			585	14.1	20.5	2.2
15 月	牛乳 わかめごはん 鶏肉の一味焼き 塩もみ野菜 すまし汁	わかめ ぎゅうにゅう とりにく			ごめ おおむぎ			しょうが にんにく キャベツ こまつな ねぎ だいこん にんじん			504	15.6	25.5	2.7
16 火	牛乳 カレーライス ポトフ レンジがサタ 果物(美生柑)	ぶたにく ぎゅうにゅう			ごめ おおむぎ ごめぬかあぶら じゃがいも バター こむぎこ ちゅうざらとう さとう			にんにく にんじん たまねぎ キャベツ ちやし スイートコーン みしょうかん			739	10.6	28.3	2.9
17 水	牛乳 シュガー揚げパン ミネストローネ 春キャベツのサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン ひよこまめ			ごめぬかあぶら ミルクパン さとう グラニューとう じゃがいも マカロニ さとう			にんじん たまねぎ にんにく トマト スイートコーン パセリ こまつな キャベツ			600	12.3	31.2	3.0
18 木	牛乳 お赤飯 魚の西京焼き 野菜のからしあえ すまし汁	ささげ ぎゅうにゅう さわら みそ			ごめ もちごめ ごま さとう まめふ			ちやし にんじん こまつな キャベツ ほししいたけ ねぎ ぶなしめじ いとみつば			560	18.5	23.0	3.2
19 金	牛乳 鶏肉とごぼうピラフ ジャーマンポテト オニオンスープ	とりにく ぎゅうにゅう ベーコン と りにく			ごめ おおむぎ ごめぬかあぶら バ ター じゃがいも			にんじん ごぼう しょうが たまねぎ パセリ にんにく			619	13.1	28.5	2.7
22 月	牛乳 きのごろ-ムソ-スルガティ ポトフ レンジがサタ ぶどうゼリー	とりにく ぎゅうにゅう なまクリーム チーズ かんてん			スパゲティ ごめぬかあぶら こむぎこ バター さとう			たまねぎ ほんしめじ えのきたけ しいたけ にんじん パセリ キャベツ だいこん こまつな ぶどうジュース			644	13.4	31.7	1.9
23 火	牛乳 きびごはん 鱈の竜田揚げ キャベツの旨味漬 吉野 菜	ぎゅうにゅう さば こんぶ とりにく			ごめ きび でんぷん ごめぬかあぶら さとう でんぷん			しょうが キャベツ にんじん ブラックマツペもやし だいこん ごぼう ねぎ こまつな			601	16.7	30.5	2.9
24 水	牛乳 マーボー豆腐丼 春雨スープ	ぶたにく みそ とうふ ぎゅうにゅう とりにく			ごめ おおむぎ ごめぬかあぶら さと う でんぷん ごまあぶら はるさめ			しょうが ほしいたけ にんじん たけのこ にんにく ねぎ いら キャベツ えのきたけ			666	15.6	29.6	3.7
25 木	牛乳 たけのごはん 鮭の塩焼き 野菜の梅のり和え 絹さやのみそ汁	ぎゅうにゅう さけ もみのり みそ			ごめ おおむぎ さとう ごまあぶら じゃがいも			たけのこ こまつな キャベツ にんじん ちやし うめぼし たまねぎ さやえんどう			559	18.6	24.3	3.5
26 金	牛乳 コーンピラフ タンドリーチキン グリーンサラダ	とりにく ぎゅうにゅう ヨーグルト			ごめ バター ごめぬかあぶら さとう			にんじん マッシュルーム たまねぎ スイートコーンかんづめ にんにく キャベツ ちやし こまつな			582	16.2	34.2	2.3

※ 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	603	15.2	28.8	2.9	316	90	1.9	232	0.35	0.50	33	4.4
基準値	650	エネルギーの 13~20%	エネルギーの の	2未満	350	50	3.0	200	0.40	0.40	20	5以上