

4月 学校給食よていこんだて表

令和3年度

日 (曜)	牛乳	主食 ごはん ぼん・めん	献立名	食品名			エネルギー kcal たんぱく質 g
				おもに体をつくるものとなる食品 (あか)	おもにエネルギーのもととなる食品 (き)	おもに体の調子を整えるものとなる食品 (みどり)	
7 (水)		桜ご飯	塩肉じゃが 野菜のからし和え 進級お祝い献立	★ぎゅうにゅう ぶたにく	もちごめ ごめ あぶら こんにやく じゃがいも さとう	しょうが にんじん たまねぎ さやいんげん キャベツ もやし こまつな	579 20.7
8 (木)		ジャンバラヤ	ツナサラダ 米粉マカロニスープ	ぶたひきにく ウインナー ★ぎゅうにゅう まぐろかん とりもも	ごめ おおむぎ あぶら さとう ごまあぶら ごめごまカロニ	にんにく たまねぎ にんじん ピーマン きピーマン キャベツ もやし セロリー	584 19.3
9 (金)		のらぼう菜飯	筑前煮 野菜の磯和え	★ぎゅうにゅう とりもも かつおぶし のり	ごめ おおむぎ ごまあぶら さとう あぶら こんにやく じゃがいも	のらぼう菜 しょうが ごぼう にんじん ほししいたけ たけのこ れんこん さやいんげん こまつな キャベツ	584 20.2
12 (月)		ご飯	のりの佃煮 ★卵焼き 豚汁	★ぎゅうにゅう のり とりひきにく ★たまご うるめいわし ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ	ごめ さとう あぶら じゃがいも こんにやく	にんじん ほししいたけ たまねぎ グリーンピース ごぼう だいこん ねぎ	645 29.3
13 (火)		ご飯	鯖の木の芽焼き 千草あえ 手作りみそのみそ汁	★ぎゅうにゅう さわら あぶらあげ みそ	ごめ かたくりこ こんにやく さとう ごまあぶら あぶら じゃがいも	さんしょう こまつな キャベツ もやし にんじん ほししいたけ ごぼう だいこん ねぎ	610 26.3
14 (水)		コメックポーク カレーライス	福神漬 マカロニサラダ 1年生給食開始	ぶたにく ★ぎゅうにゅう	ごめ おおむぎ あぶら じゃがいも さとう ごめこ ざらめ マカロニ オリーブゆ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん トマトかん きゅうり ふくじんづけ キャベツ もやし	663 19.5
15 (木)		★お赤飯	鶏肉の照り焼き さくら汁 入学お祝い献立	ささげ ★ぎゅうにゅう とりにく とうふ かまぼこ	ごめ もちごめ ★くろごま さとう ざらめ かたくりこ	にんにく しょうが ほししいたけ だいこん にんじん えのきたけ ねぎ こまつな	593 24.7
16 (金)		麻婆豆腐丼	棒々鶏サラダ	ぶたひきにく だいたみそ とうふ ★ぎゅうにゅう とりにく	ごめ おおむぎ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら ごめあぶら	にんにく しょうが にんじん たまねぎ たけのこ ほししいたけ ねぎ なら もやし きゅうり キャベツ	623 24.8
19 (月)		練馬スパゲッティー	春野菜のサラダ	まぐろかん のり ★ぎゅうにゅう	スパゲティ オリーブゆ さとう あぶら	だいこん しめじ えのきたけ キャベツ にんじん コーン たまねぎ にんにく	608 23.8
20 (火)		キムチチャーハン	★ナムル ワンタンスープ	やきふた なた ★ぎゅうにゅう ぶたにく	ごめ おおむぎ あぶら ごまあぶら ★しろごま ウェーブワンタン	にんにく しょうが キムチ たまねぎ ねぎ もやし にんじん こまつな はくさい なら	572 23.2
21 (水)		麦ご飯	★鮭のちゃんちゃん焼き 芋団子汁	★ぎゅうにゅう さけ みそ あぶらあげ	ごめ おおむぎ さとう あぶら ★バター じゃがいも でんぶん	しょうが たまねぎ にんじん キャベツ ピーマン だいこん ごぼう ねぎ こまつな	579 23.5
22 (木)		ピースコーンご飯	厚揚げの中華旨煮 ★かみかみ和え	★ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ さきいか	ごめ もちごめ あぶら さとう かたくりこ ★しろごま	グリーンピース コーン にんにく しょうが ほししいたけ しめじ にんじん たまねぎ だいこん チンゲンサイ きゅうり	601 24.8
23 (金)		★丸パン	フィッシュフライ ポイルキャベツ ミネストローネ	★ぎゅうにゅう しいら とりもも だいたみそ	★まるパン こむぎこ パンこ あぶら さとう オリーブゆ じゃがいも	キャベツ にんにく たまねぎ にんじん トマトかん トマトペースト	571 29.5
26 (月)		きびご飯	★さばのみそ煮 小松菜のおかあえ けんちん汁	★ぎゅうにゅう ★さば みそ かつおぶし とうふ	ごめ きび ざらめ かたくりこ ごまあぶら あぶら こんにやく じゃがいも	しょうが ねぎ にんじん こまつな もやし ほししいたけ ごぼう だいこん	623 25.5
27 (火)		麦ご飯	★ハンバーグおろしソース ★野菜とじゃこの和え物 麩のみそ汁	★ぎゅうにゅう ぶたひきにく とうふ とうにゅう ★たまご ★しらすぼし うるめいわし みそ	ごめ おおむぎ パンこ さとう かたくりこ ごまあぶら やきふ	たまねぎ だいこん にんじん きゅうり キャベツ ほししいたけ ねぎ	656 29.0
28 (水)		筍ご飯	ししゃもの香味揚げ 大根ときゅうりのびり辛漬け 豆腐とわかめのみそ汁	とりにく あぶらあげ ★ぎゅうにゅう ししゃも あおりのうるめいわし とうふ みそ わかめ	もちごめ ごめ あぶら さとう こむぎこ ごまあぶら	たけのこ さやえんどう だいこん きゅうり キャベツ にんにく しょうが ほししいたけ たまねぎ ねぎ	656 29.0
30 (金)		★ホットドッグ	バリバリサラダ ★クラムチャウダー	ウインナー ★ぎゅうにゅう パンコン ぼたて あさり ★バルメザンチーズ	★ミルクパン マーガリン さとう ワンタンのかわ あぶら じゃがいも かたくりこ	たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん にんにく ねぎ マッシュルーム セロリー パセリ	649 23.2

★はアレルギー対応のある食材です。