

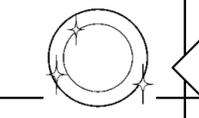


4月 予定献立表

日	曜日	献立名	牛乳	材料名と主なはたらき			栄養価
				体の組織をつくるもの <1群・2群>	体の調子を整えるもの <3群・4群>	エネルギーとなるもの <5群・6群>	エネルギー たんぱく質
10	月	ごぼうたっぷりドライカレー ツナサラダ	○	牛乳 豚肉 レンズ豆 ツナ	にんじん セロリ ごぼう にんにく しょうが 玉葱 グリンピース レーズン きゅうり もやし キャ ベツ	米 大麦 さとう 油	829 29.2
11	火	ガーリックフランスパン えびとマカロニのクリーム煮 にんじンドレッシングサラダ	○	牛乳 鶏肉 大豆 えび 調理乳 生クリーム	にんじん パセリ にんにく しょ うが 玉葱 マッシュルーム キャ ベツ もやし コーン	パン ジャがいも 小麦粉 マカロニ さとう マーガリ ン バター 油	760 26.1
12	水	高野豆腐入り親子丼 芋だんご汁 オレンジ	○	牛乳 鶏肉 なたと 高 野豆腐 卵 豆腐	にんじん 小松菜 玉葱 しめじ グリンピース ごぼう 大根 干し しいたけ オレンジ	米 大麦 さとう でんぷん ジャがいも	835 32.7
13	木	スパイシーピラフ カリカリポテトサラダ 卵スープ	○	牛乳 鶏肉 卵	にんじん ピーマン 小松菜 玉葱 マッシュルーム コーン キャベツ 白菜	米 ジャがいも さとう パ ン粉 油	761 26
14	金	お赤飯 いなだの照り焼き 春野菜のきんぴら つぼん汁 (熊本の郷土料理)	○	牛乳 ささげ豆 いなだ さつま揚げ 鶏肉 焼き 豆腐	にんじん さやいんげん しょうが たけのこ ごぼう うど 大根 ね ぎ	もち米 米 さとう でんぷ ん こんにゃく 里芋 ごま 油	818 35.9
17	月	春キャベツの回鍋肉 (和-)- 丼 フルーツヨーグルト	○	牛乳 豚肉 みそ ヨー グルト	にんじん にんにく ピーマン しょうが 干ししいたけ ネギ キャベツ みかん缶 パイン缶 桃 缶	米 大麦 さとう でんぷん 油	769 28.3
18	火	じゃこ菜飯 ちくわの二色揚げ 春野菜のあえもの けんちん汁	○	牛乳 ちくわ ハム 生 揚げ じゃこ 青のり わかめ	菜飯の素 にんじん うど きゅう り キャベツ もやし コーン ご ぼう 大根 ネギ	米 小麦粉 さとう こん にゃく ジャがいも ごま 油	766 26.9
19	水	スパゲッティミートソース 糸寒天サラダ 明日葉チーズケーキ	東京牛乳	牛乳 豚肉 大豆 卵 糸寒天 クリームチーズ 生クリーム	にんじん 明日葉 にんにく しょ うが 玉葱 マッシュルーム きゅ うり キャベツ レモン	スパゲッティ さとう 小麦 粉 油	915 34.5
20	木	アーモンドバターライス 白身魚のハーブパン粉焼き ジャがいもとインゲンのソテー ABCスープ	○	牛乳 メルルーサ ベー コン 鶏肉	パセリ バジル にんじん さやい んげん 小松菜 にんにく コーン 玉葱	米 パン粉 ジャがいも マ カロニ バター アーモンド 油	799 31.7
21	金	ごはん 鶏肉の唐揚げ 磯香あえ 若竹汁	○	牛乳 鶏肉 豆腐 油揚 げ わかめ のり	にんじん 小松菜 しょうが にん にく たけのこ ネギ もやし	米 でんぷん 小麦粉 油	761 29.9
24	月	麦ごはん ひじきとじゃこのふりかけ 新じゃがのそぼろ煮 鶏ときゅうりの甘酢和え	○	牛乳 豚肉 生揚げ 鶏 肉 かつお節 ひじき じゃこ	にんじん しょうが 玉葱 グリン ピース きゅうり	米 大麦 ジャがいも こん にゃく さとう でんぷん ごま 油	769 29.7
25	火	ジャンバラヤ コーンオムレツ ベーコンポテトスープ	○	牛乳 ウィンナー 卵 ベーコン 豚肉 生ク リーム	ピーマン にんじん にんにく 玉 葱 コーン しょうが キャベツ	米 大麦 ジャがいも 油	818 26.8
26	水	春のたけのこご飯 ししゃもの南蛮漬け みそ汁 オレンジ	○	牛乳 鶏肉 油揚げ 生 揚げ みそ ししゃも	三つ葉 にんじん 小松菜 たけの こ ネギ 大根 しめじ オレンジ	米 さとう でんぷん ジャ がいも 油	821 35.8
27	木	ぶどうパン ポトフ マカロニグラタン	○	牛乳 豚肉 ウィンナー ベーコン 調理乳 粉 チーズ	にんじん ブロッコリー パセリ にんにく 玉葱 キャベツ マッ シュルーム	パン ジャがいも 小麦粉 マカロニ パン粉 油 パ ター	863 32.4
28	金	えび入り中華おこわ 大豆とじゃこのごまがらめ ワンタンスープ	○	牛乳 鶏肉 えび 豚肉 豆腐 大豆 ジャこ	にんじん ニラ たけのこ 干しし いたけ コーン にんにく 白菜 もやし ネギ	米 もち米 ワンタン皮 で んぷん さとう 油 ごま	777 31.1
				今月の平均		学校給食摂取基準 (12~14歳)	
				804kcal 30.5g		820kcal 25~40g	

・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。

入学・進級
お祝い給食



全学年残食調査

