

H27^{ネンド}年度

ガツ ヨテイ コンダテ ヒョウ
4月 予定献立表

| 日 | 曜日 | 献立名 | コンダテメイ メニュー |
|----|----|---|--|
| 8 | 水 | チキンカレー 福神漬け オニオンドレサラダ | チキンカレー フクジンヅケ オニオンドレサラダ |
| 9 | 木 | お赤飯・鮭のこがね焼き けんちん汁 くだもの | オセキハン・サケノコガネヤキ ケンチンジル クダモノ |
| 10 | 金 | 麦ご飯 マーボー豆腐 春雨サラダ | ムギゴハン マーボードウフ ハルサメサラダ |
| 13 | 月 | 揚げパン(シフォンシュガー) フレンチサラダ 米粉のシチュー | アゲパン(シナモンシュガー) フレンチサラダ コメコノシチュー |
| 14 | 火 | ごはん・鯖の照り焼き ごま和え じゃが芋のみそ汁 | ゴハン・サワラノテリヤキ ゴマアエ ジャガイモノミソシル |
| 15 | 水 | 練馬スパゲティ カリカリ油揚げのサラダ くだもの | ネリマスパゲティ カリカリアブラアゲノサラダ クダモノ |
| 16 | 木 | 高野豆腐のそぼろ丼 豚汁 たんぼぼゼリー | コウヤドウフノソボロドン トンジル タンポボゼリー |
| 17 | 金 | ジャンバラヤ フライドポテト 春キャベツのスープ | ジャンバラヤ フライドポテト ハルキャベツノスープ |
| 20 | 月 | 韓国風焼肉丼 わかめスープ | カンコクフウヤキニクドン ワカメスープ |
| 21 | 火 | きつねうどん じゃが丸くん くだもの | キツネウドン ジャガマルクン クダモノ |
| 22 | 水 | ごはん・鯖の文化干し 変わりきんぴら かぶのみそ汁 | ゴハン・サバノブンカボシ カワリキンピラ カブノミソシル |
| 23 | 木 | ゆかりごはん 千草焼き 新じゃが芋のそぼろ煮 | ユカリゴハン チグサヤキ シンジャガイモノソボロニ |
| 24 | 金 | 二色サンド(いちごジャム・マーガリン) 豚しゃぶサラダ コーンシチュー | ニショクサンド(イチゴジャム・マーガリン) ブタシャブサラダ コーンシチュー |
| 25 | 土 | ごはん・豆腐ハンバーグ おかか和え かきたま汁 | ゴハン・トウフハンバーグ オカカアエ カキタマシル |
| 28 | 火 | コーンピラフ 鶏肉のエスカベーション ミネストローネ | コーンピラフ トリニクノエスカベーション ミネストローネ |
| 30 | 木 | たけのこごはん ししゃもの磯辺揚げ・のっぺい汁 オレンジゼリー | タケノコゴハン シシャモノイソベアゲ・ノッペイシル オレンジゼリー |

| 日 | 曜日 | 献立名 | 牛乳 | 材料名と主なはたらき | | | 栄養価 1人1日あたり たんぱく質 |
|-----------------------------|----|---|-------------|---|---|---|-------------------------|
| | | | | 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 > | |
| 7 | 月 | 大豆入りひじきごはん ごま和え 石狩汁 | | 牛乳 大豆 鶏肉 油揚げ 鮭 生揚げ みそ ひじき (さば削り) | にんじん 小松菜 しょうが 大根 ねぎ もやし | 米 三温糖 こんにゃく 油 ごま | 755 35.2 |
| 8 | 火 | えびピラフ バジルポテト イタリアンスープ | | 牛乳 えび 鶏肉 たまご チーズ (鶏がら) | にんじん 小松菜 玉葱 マッシュルーム グリーンピース | 米 ジャガ芋 パン粉 バター 油 | 777 27.3 |
| 9 | 水 | 菊花ごはん ししゃもの利休焼き 野菜とこんにゃくの煮物・桃ゼリー | | 牛乳 鶏肉 ししゃも (かつお削り) | にんじん いんげん しめじ 菊 干し椎茸 大根 白桃 | 米 砂糖 こんにゃく ジャガ芋 白桃ジュース 三温糖 油 ごま | 783 33.5 |
| 10 | 木 | チーズホットドッグ レモンドレッシングサラダ コーンシチュー | | 牛乳 ウィナー ピザチーズ レンズ豆 脱脂粉乳 生クリーム 粉チーズ 鶏肉 (鶏がら) | パセリ にんじん 玉葱 コーン キャベツ もやし にんにく レモン | コッペパン ジャガ芋 小麦粉 砂糖 油 バター オリーブ油 | 869 31.9 |
| 11 | 金 | みそラーメン ジャガ芋の中華炒め くだもの | | 牛乳 みそ 豚肉 (鶏がら) | にんじん にんにく しょうが ねぎ キャベツ もやし ブルーネ | 中華麺 ジャガ芋 ごま油 油 | 796 29.6 |
| 14 | 月 | ごはん・鮭の照り焼き 小松菜のくるみ和え 冬瓜入り豆腐団子汁 | | 牛乳 鮭 豆腐 鶏肉 油揚げ (さば削り) | 小松菜 にんじん しょうが キャベツ 冬瓜 ねぎ | 米 三温糖 白玉粉 くるみ | 791 35.8 |
| 15 | 火 | きつねうどん 天ぷら(イカ・さつま芋) キャベツのごま酢和え | | 牛乳 鶏肉 油揚げ いか (さば削り・昆布) | にんじん 小松菜 しょうが 玉葱 ねぎ キャベツ きゅうり | うどん 三温糖 小麦粉 さつま芋 ごま 砂糖 油 | 914 33.6 |
| 16 | 水 | 二色サンド(マ・ガリ・プル・ベリー・ジャム) きのこのキッシュ ミネストローネ | | 牛乳 鶏肉 たまご ベーコン 粉チーズ 生クリーム 白いんげん豆 (鶏がら) | にんじん ほうれん草 ホールトマト パセリ 玉葱 しめじ エリンギ にんにく セロリー キャベツ | 食パン 黒糖食パン 油 ジャガ芋 三温糖 マカロニ マーガリン バター | 763 31.4 |
| 17 | 木 | ゆかりごはん 豆腐の肉みそ焼き のっぺい汁・くだもの | | 牛乳 豆腐 豚肉 みそ 鶏肉 油揚げ (かつお削り・昆布) | にんじん しょうが ねぎ しめじ 大根 梨 ゆかり | 米 大麦 砂糖 里芋 こんにゃく 竹輪 片栗粉 ごま 油 | 803 31.2 |
| 18 | 金 | チャーハン ジャガ芋のベーコン炒め 中華コーンスープ | | 牛乳 豚肉 たまご ベーコン 鶏肉 (鶏がら) | ピーマン ほうれん草 にんじん ねぎ 干し椎茸 玉葱 コーン | 米 ジャガ芋 砂糖 片栗粉 ごま油 油 | 772 24.0 |
| 24 | 木 | ジャンバラヤ ジャガ丸くん キャベツスープ | ジ ョ ア | ジョア 鶏肉 ウィナー たまご ベーコン 牛乳 (鶏がら) | にんじん ピーマン 赤ピーマン パセリ にんにく 玉葱 コーン セロリー キャベツ | 米 ジャガ芋 油 バター ホットケーキミックス | 829 22.0 |
| 25 | 金 | 栗ごはん じゃこあえ 月見汁・くだもの | | 牛乳 鶏肉 油揚げ 豆腐 ちりめんじゃこ (かつお削り) | かぼちゃ にんじん ほうれん草 ねぎ もやし きゅうり 柿 | 米 もち米 白玉粉 里芋 砂糖 栗 ごま ごま油 | 780 24.8 |
| 28 | 月 | パエリア さつま芋と豆のサラダ 卵スープ | | 牛乳 鶏肉 えび いか 豆腐 白いんげん豆 ハム 鶏肉 たまご (鶏がら) | ピーマン 赤ピーマン にんじん 小松菜 キャベツ にんにく 玉葱 | 米 さつま芋 砂糖 油 片栗粉 オリーブ油 ごま油 | 753 31.8 |
| 29 | 火 | 鰯の蒲焼き丼 里芋のみそ汁 くだもの | | 牛乳 鰯 油揚げ 豆腐 みそ わかめ (さば削り) | ねぎ 小松菜 人参 梨 | 米 大麦 片栗粉 三温糖 里芋 油 ごま | 816 31.5 |
| 30 | 水 | スパゲティミートソース りんごドレッシングサラダ | | 牛乳 大豆 豚肉 (豚骨) | にんじん ホールトマト 小松菜 赤ピーマン にんにく しょうが りんご 玉葱 マッシュルーム キャベツ コーン | スパゲティ 小麦粉 砂糖 三温糖 オリーブ油 油 バター | 788 28.5 |
| | | | | 今月の平均 | | 学校給食摂取基準(12~14歳) | |
| 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。 | | | | 799kcal 30.2g | | 820kcal 25~40g | |

9/1(火)~9/4(金)の献立表は7/17(金)に配布いたしました。ホームページにも載せてあります。