



2015年  
4  
月  
の  
献  
立



日	曜	牛乳	献立	主に体の組織を作る		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		エネルギーkcal
				魚・肉・卵・豆製品	乳類・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜	穀類・芋・砂糖	油脂	
8	水	○	菜の花ずし 鮭の塩焼 吉野汁 くだもの	えび 卵 鮭 鶏肉 油揚 はんぺん	牛乳	人参 食用菜の花	しいたけ かんぴょう れんこん ねぎ くだもの	米 砂糖 でん粉 うどん	油 ごま	867 31.5
9	木	○	二色サンド あさりのクリーム煮 大根サラダ	鶏肉 あさり	牛乳 生クリーム	人参	玉ねぎ コーン グリンピース 大根 きゅうり	パン じゃが芋 砂糖 小麦粉 ジャム	油 バター マーガリン	868 29.4
10	金	○	チキンと豆のカレー わかめのかわりあえ ミックスフルーツゼリー	鶏肉 いんげん豆	牛乳 わかめ	人参	にんにく 玉ねぎ きゅうり もやし みかん パイン	米 麦 じゃが芋 小麦粉 砂糖	油 バター	849 32.3
13	月	○	麦ごはん ふりかけ 豚肉の三州煮 きゅうりともやしのごま酢	かつお節 豚肉 生揚 いか	牛乳 のり しらす干し	人参	しょうが しいたけ 玉ねぎ グリンピース きゅうり もやし	米 麦 じゃが芋 砂糖	油 ごま	769 35.2
14	火	○	チャーハン くだもの 揚げぎょうざ 白菜スープ	豚肉 なんと 卵 鶏肉	牛乳	人参 なら	生姜 ねぎ グリンピース キャベツ しいたけ にんにく 玉ねぎ 白菜 くだもの	米 麦 砂糖 小麦粉 ぎょうざの皮 春雨	油	808 31.2
15	水	○	チリドックパン ABCスープ フレンチサラダ	ソーセージ 鶏肉	牛乳	人参 パセリ	玉ねぎ キャベツ 白菜 きゅうり	パン 砂糖 じゃが芋 マカロニ	油	869 35.7
16	木	○	わかめごはん ごま酢あえ 魚の香味焼 具だくさんみそ汁	あじ ちくわ 油揚 みそ	牛乳 わかめ	人参 小松菜	生姜 にんにく きゅうり 大根 ねぎ もやし	米 きび 砂糖 じゃが芋	油 ごま	851 32.0
17	金	○	カレー南蛮 コーンサラダ キャロット蒸パン	豚肉 かまぼこ 卵 ハム	牛乳	人参	しいたけ 玉ねぎ たけのこ ねぎ キャベツ きゅうり コーン	うどん コーン 砂糖 でん粉 小麦粉 ベーキングパウダー	油 バター	835 30.6
20	月	○	芽かぶごはん ごまあえ きすの磯辺揚げ すまし汁	鶏肉 油揚 卵 豆腐	牛乳 きす めかぶ のり	人参 小松菜	生姜 もやし ねぎ	米 麦 砂糖 小麦粉	油 ごま	934 34.2
21	火	○	きな粉トースト 野菜のスープ煮 UFOゼリー	きな粉 豚肉 ベーコン	牛乳 乳酸飲料	人参 さやいんげん	にんにく 生姜 玉ねぎ たけのこ パイン	パン 砂糖 じゃが芋 白玉団子	油 マーガリン	852 34.7
22	水	○	麦ごはん 華風きゅうり 四川豆腐 中華風コーンスープ	豆腐 豚肉 卵 ベーコン	牛乳	人参 チンゲン菜	生姜 にんにく 玉ねぎ しいたけ きゅうり コーン ねぎ たけのこ	米 麦 でん粉 くず粉 砂糖	油	808 32.1
23	木	○	桜えびと青大豆のご飯 肉じゃが 甘酢づけ トマト	青大豆 桜えび 豚肉	牛乳	人参 トマト さやいんげん	しいたけ 玉ねぎ たけのこ キャベツ	米 もち米 砂糖 じゃが芋	油 ごま	813 32.6
24	金	○	麦ごはん たくわんとベーコンの炒め物 魚のおろしソース 五目煮びたし ゆば入りすまし汁	ベーコン ホキ 卵 油揚 凍り豆腐 ゆば	牛乳 わかめ	人参 小松菜 パセリ	大根 たくあん漬け 白菜 しいたけ	米 麦 小麦粉 砂糖 麩	油 ごま	857 36.4
27	月	○	胚芽ごはん 春キャベツのおかかあえ ヘルシーハンバーグ みそ汁	豚肉 豆腐 卵 油揚 かつお節 みそ	牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ キャベツ もやし ねぎ	米 パン粉 砂糖 でん粉	油	872 33.1
28	火	○	竹の子ごはん 磯香あえ さわらの西京焼 むらくも汁	さわら みそ 鶏肉 卵 豆腐	牛乳 のり	人参 三つ葉 ほうれん草	たけのこ もやし しいたけ ねぎ	米 もち米 砂糖 くず粉 でん粉	油	854 35.8
30	木	○	五目あんかけやしきそば 杏仁豆腐	豚肉 いか えび うずらの卵	牛乳	人参 ピーマン	にんにく たけのこ しいたけ 玉ねぎ 白菜 もやし みかん パイン 黄桃	中華めん 砂糖 でん粉	油	813 32.9

※食材料購入の都合により献立を変更することがあります。

学校給食摂取基準	エネルギー	たんぱく質	脂質	鉄分	カルシウム	ビタミ ン				食塩	食物繊維
	kcal	g	g	mg	mg	アルチノール μg	B1mg	B2mg	Cmg	g	g
4月 平均	821	32.8	24.6	3.3	380	287	0.44	0.59	34	4	6.2
摂取基準	820	25~40	25	4	450	300	0.5	0.69	35	3	6.5



きょうの献立はなにかな？