



平成 26 年度

# 4月 献立表

給食当番!



日	曜	牛乳	献立	血や肉になる		熱や力の元になる		体の調子を整える		栄養価		
				魚・肉・卵・豆製品	乳類・小魚・海藻	穀類・芋・砂糖	油脂	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
9	水	○	ガーリックトースト 大根サラダ いんげん豆のシチュー	鶏肉 いんげん豆	牛乳 チーズ クリーム	パン ジャが芋 小麦粉 砂糖	マーガリン バター 油	パセリ 人参 大根葉	にんにく セロリー 玉葱 大根 胡瓜 もやし	867	28.6	38.1
10	木	○	赤飯 鯖の西京焼 <b>入学&amp;進級祝い献立</b> すまし汁 菜の花の辛子和え	ささげ 鯖 味噌 さば節 豆腐	牛乳 わかめ	米 もち米 砂糖 麩	黒ゴマ	人参 青梗菜 菜花	生姜 葱 キャベツ もやし	770	40.3	19.1
11	金	○	カレーライス フルーツポンチ	豚肉 レンズ豆	牛乳	米 麦 ジャが芋 小麦粉 砂糖	油 バター	人参	にんにく 玉葱 もも缶 バイン缶 みかん缶	918	25.3	23.1
14	月	○	胡麻ご飯 生揚げの吹き寄せ 味噌汁	生揚げ 鶏肉 味噌 さば節 油揚げ	牛乳	米 こんにゃく 三温糖 でん粉 麦 ジャが芋	黒ゴマ 白ゴマ	人参 かぶ(葉) さやいんげん	玉葱 たけのこ 椎茸 かぶ 葱	922	41.8	29.8
15	火	○	中華チャーハン 白菜スープ 塩ナムル	豚肉 なたと 卵	牛乳	米 麦 砂糖 春雨	ごま油 油	人参 小松菜	生姜 葱 グリンピース 玉葱 白菜 もやし にんにく	748	26.5	20.1
16	水	○	五目寿司 ししゃもの磯辺揚げ 味噌汁 くだもの	油揚げ 卵 さば節 生揚げ 味噌	のり 牛乳 ししゃも あおのり	米 麦 砂糖 小麦粉	油	人参 小松菜	かんぴょう 椎茸 大根 たけのこ くだもの 葱	836	33.5	27.3
17	木	○	クリームスパゲティ キャベツとコーンのサラダ	鶏肉 えび ハム	牛乳 チーズ	スパゲッティ 小麦粉 砂糖	オリーブ油 バター 油	小松菜 人参	にんにく 玉葱 キャベツ 胡瓜 マッシュルーム とうもろこし缶 もやし	846	34.9	32.0
18	金	○	胚芽ご飯 磯煮 チャンチャン焼き むらくも汁	さつま揚げ 鮭 卵 味噌 さば節 豆腐	牛乳 ひじき	米 こんにゃく 砂糖 でん粉	油	人参 小松菜 さやいんげん 青ピーマン	キャベツ 玉葱 椎茸 葱	800	41.4	19.5
21	月	○	黒米ご飯 青梗菜とシメジのスープ 鶏肉のカシューナッツ炒め	鶏肉 豆腐	牛乳	米 黒米 米粉 さつま芋 三温糖 春雨	かシューナッツ 油 ごま油	人参 青梗菜	葱 生姜 エリンギ 玉葱 しめじ	891	30.0	30.6
22	火	○	胚芽ご飯・ウドと豚肉のバター炒め アーモンド和え 味噌汁 <b>東京うと献立</b>	豚肉 さば節 味噌 豆腐	牛乳 わかめ	米 三温糖 砂糖	バター 油 アーモンド	人参 ほうれん草	うど 生椎茸 しめじ 玉葱 にんにく キャベツ 切干し大根	762	31.6	20.4
23	水	○	ピザトースト ポトフ グリーンサラダ	ハム ウィンナー ベーコン レンズ豆 いんげん豆	チーズ 牛乳	パン ジャが芋 砂糖	油	青ピーマン 人参 かぶ(葉) アスパラガス	玉葱 マッシュルーム キャベツ かぶ 胡瓜 もやし	722	31.2	31.1
24	木	○	筍ご飯 けんちん汁 わかさぎのたつた揚げ くだもの	かつお節 鶏肉 豆腐 油揚げ さば節	昆布 牛乳 わかさぎ	米 もち米 砂糖 こんにゃく ジャが芋 でん粉	油	人参	たけのこ ごぼう 大根 葱 生姜 くだもの	770	34.7	22.2
25	金	○	マーボー丼 大根の中華和え	豚肉 味噌 豆腐	牛乳	米 麦 砂糖 でん粉	油 ごま油 白ゴマ	人参 なら 大根葉	生姜 たけのこ 椎茸 玉葱 葱 にんにく 大根 胡瓜 もやし	825	33.2	25.9
28	月	○	コーンピラフ タンドリーチキン キャベツと芋のスープ もやしサラダ	鶏肉 レンズ豆 ハム	牛乳 ヨーグルト	米 麦 ジャが芋 砂糖	油 バター	人参	玉葱 とうもろこし缶 にんにく マッシュルーム グリンピース 生姜 キャベツ もやし 胡瓜	832	32.7	30.4
30	水	○	カレー南蛮 甘夏ケーキ	さば節 豚肉 かまぼこ 卵	牛乳	砂糖 うどん でん粉 小麦粉	油 バター	人参	椎茸 玉葱 たけのこ 葱 レモン 干しぶどう 甘夏みかん 丸ツグ ユス	766	31.1	24.9

\* 食材料購入等の都合により献立を変更することがあります。

生徒一人一回当たり平均摂取栄養価

	エネルギー	タンパク質	脂質	カルシウム	鉄	レチノール当量	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	マグネシウム	亜鉛	食物繊維	食塩
	Kcal	g	%	mg	mg	μg	mg	mg	mg	mg	mg	g	g
学校給食摂取基準	820	30	25~30	450	4	300	0.5	0.6	35	140	3	6.5	3
今月の平均	818	33.1	28.9	445	3.6	338	0.6	0.7	40	135	4.2	7	3.5