8 88	1 ##		4	令和5年度 4月献立表	体の組織をつくる	骨や歯の となづ分数		度品とその働き 持し・代謝を開節する	効果的な エネルギー等	エネルギー	たんぱ く質 (%)			
0 14	1 796	主食	主菜	副菜		添え物	たんぱく質	無機質	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	炭水化物	上イルヤー原	(Kcal)	(%)
10 月	0	麦ご飯	回鍋肉	中華風豆腐スープ			豚肉 みそ 豆みそ 鶏ひき肉 豆腐	牛乳	にんじん ピーマン	にんにく 生姜 干ししいだけ ねぎ キャベツ たまねぎ	米 大麦 砂糖 片栗粉	米油 ごま油	751	13.9
11 火	. 0	きびご飯	いかと大豆の かりんとがらめ	切干大根とピーマンの 炒め煮	味噌けんちん汁		いか 大豆 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳	にんじん ピーマン 小松菜	生姜 切干大根 ごぼう 大根 ねぎ	米 きび 片栗粉 砂糖 里芋	白ごま 米油 ごま油	774	17.5
12 %	0	チキンカ	レーライス	キャベツとハムのソテー		清見オレンジ	とり肉 レンズ豆 ハム	牛乳	にんじん トマト缶	生姜 にんにく たまねぎ キャベツ コーン 清見	米 大麦 じゃが芋 小麦粉	米油 バター	832	13.5
13 木	. 0	赤飯	銀ヒラスの ねぎ味噌焼き	おひたし	むらくも汁		ささげ 銀ヒラス みそ 鶏ひき肉 豆腐 卵	牛乳	小松菜 にんじん	生姜 ねぎ もやし	米 もち米 砂糖 片栗粉	黒ごま	702	20.3
14 金	○ガ	ーリックトースト	春野菜のクリーム煮	コーンサラダ			とり肉	牛乳 脱脂粉乳 クリーム	パセリ粉 にんじん アスパラガス スナップえんどう	にんにく セロリー たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	食パン じゃが芋 小麦粉 砂糖	バター 米油	817	15.3
17 月	0	麦ごはん	鶏肉の味噌チーズ焼き	もやしと小松菜 のごま和え	吉野汁		とり肉 みそ 豆腐	牛乳 チーズ	小松菜 にんじん	もやし キャベツ 大根 ねぎ	米 大麦 砂糖 片栗粉	白すりごま 白ごま	749	18.2
18 火	. 0	あんかい	け焼きそば	じゃがいもの中華炒め		フルーツポンチ	豚肉 いか	牛乳 寒天	にんじん 小松菜 ピーマン	にんにく 生姜 たけのこ たまねぎ 白菜 もやし 干ししいたけ みかん缶 バインアップル缶 桃缶	中華めん 砂糖 片栗粉 じゃが芋	米油ごま油	730	15.3
19 冰	0	ご飯 (岩手県産 ひとめぼれ)	鮭の石垣揚げ	春キャベツとしらすの サラダ	八杯汁		鮭 油揚げ 豆腐	牛乳 青のり しらす干し	にんじん 小松菜	キャベツ コーン レモン 大根 ねぎ	米 小麦粉 パン粉 砂糖 里芋	白ごま 黒ごま 米油	753	19.3
20 木	. 0	親子丼	ひじきの炒め煮	呉汁			とり肉 卵 大豆 油揚げ みそ	牛乳 ひじき わかめ	にんじん 小松菜	たまねぎ れんこん 大根 ねぎ	米 大麦 砂糖 片栗粉 じゃが芋	米油 ごま油	835	17.1
21 金	0	山菜ご飯	ししゃもの唐揚げ	キャベツのおかか炒め	油揚げと玉葱の味噌汁		とり肉 油揚げ かつお節 みそ	牛乳 ししゃも わかめ	にんじん 小松菜	干ししいたけ わらび ぜんまい たけのこ 生姜 にんにく キャベツ もやし たまねぎ	米 砂糖 片栗粉 小麦粉 じゃが芋	米油 ごま油	791	16.7
24 月	0	プル	コギ丼	トックと白菜のスープ		清見オレンジ	豚肉 とり肉	牛乳	にんじん 小松菜	たまねぎ もやし えのきたけ りんご 生姜 にんにく たけのこ 白菜 ねぎ 清見	米 大麦 しらたき 砂糖 片栗粉 トック	米油 ごま油 白ごま	763	13.8
25 火	. 0	ご飯	じゃがいものそぼろ煮	野菜ソテー		ひじきふりかけ	かつお節 豚ひき肉 ベーコン	牛乳 ひじき	にんじん さやいんげん 小松菜	生姜 たまねぎ 干ししいたけ にんにく キャベツ コーン	米 砂糖 じゃが芋 しらたき 片栗粉	白ごま 米油	741	13.8
26 水	0	ご飯	麻婆豆腐	小松菜とさつま揚げの 炒め物			豚ひき肉 大豆 みそ 豆腐 さつま揚げ	牛乳	にんじん にら 小松菜	にんにく 生姜 干ししいだけ たけのこ ねぎ キャベツ	米 砂糖 片栗粉	米油 ごま油 白すりごま	735	17.0
27 木	0	フィッシ	ュバーガー	コールスローサラダ	ミネストローネ		ホキ ベーコン 豚肉 いんげん豆	牛乳	にんじん トマト缶 パセリ	キャベツ コーン たまねぎ ズッキーニ セロリー	ショートニングパ ン 小麦粉 パン粉 砂糖 マカロニ じゃが芋	オリーブ油 米油 バター	773	19.5
	28 🚊 🔾 焼肉チャーハン		ヤーハン	豆腐とわかめのスープ	切干大根の和え物		卵 豚肉 かまぼこ 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	生姜 にんにく ねぎ えのきたけ 切干大根 もやし キャベツ きゅうり	大麦 米 砂糖	米油 ごま油 白ごま	758	15.7

<sup>\*</sup> 食材料購入等の都合により、献立を変更する場合があります。

\* 給食当番はマスクを着用してください。 また、各自毎日清潔な給食用ナフキンを持参してください。

_													
	月	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維
		(kcal)	(%)	(%)	(g)	(mg)	(mg)	(mg)	(ugRAE)	(mg)	(mg)	(mg)	(g)
	平均值	767	16.4	29.3	3.3	383	118	3.0	279	0.34	0.49	23	7.7

<sup>\*</sup> 日本食品標準成分表が改訂され2020年版(8町)になりました。2020年版では、エネルギーの計算方法が改訂されため、エネルギー量が今までより低く算出されます。 学校給食実施基準は食品成分表2015年版(7町)を基に作成されているため、改訂されるまで摂取栄養価のみ記載します。