



# 4月のこんだて

平成29年度  
北町小学校

日	曜	牛乳	献立名	赤の食品 血や肉 歯や骨をつくる	黄色の食品 体温を保ち、体を動かすも になる	緑の食品 体の調子をととのえ病気に かかりにくくする	エネルギー Kcal	たん白質 g
7	金	○	きびごはん 家常豆腐 やさいのナムル	豚肉 生揚げ みそ 牛乳	米 きび 砂糖 でんぷん 油 ごま油 ゴマ	人参 さやいんげん ほうれん そう 生姜 干し椎茸 たけのこ ねぎ キャベツ にんにくもやし	624	25.3
10	月	○	まめツナごはん ししゃもの塩焼き うどわかめの酢みそあえ かきたま汁	大豆 ツナ みそ 豆腐 た まご 牛乳 ししゃも わか め	米 麦 砂糖 でんぷん ゴマ	人参 ほうれんそう 生姜 うど きゅうり ねぎ	618	28.7
11	火	○	★1年生給食スタート★ ジャムサンド ポークビーンズ コーンサラダ	ベーコン 豚肉 大豆 牛 乳	食パン じゃがいも 砂糖 い ちごジャム 油	人参 トマトピューレ セロリー にんにく 玉葱 キャベツ ホー ルコーン きゅうり	616	24.5
12	水	○	玄米ごはん チキンカレー 春キャベツのおかかあえ	鶏肉 レンズまめ かつお 節 牛乳	米 玄米 じゃがいも 小麦 粉 中ざら糖 砂糖 油 パ ター	人参 小松菜 にんにく 玉葱 りんご キャベツ	640	20.5
13	木	○	豆わかごはん 新じゃがいもの五目煮 青菜のすまし汁	大豆 鶏肉 牛乳 わかめ こんぶ	米 麦 じゃがいも こんにゃ く 砂糖 油	人参 さやえんどう 小松菜 干 し椎茸 ねぎ	585	20.7
14	金	○	チキンライス リボンマカロニスープ みかんゼリー	鶏肉 えび レンズまめ 牛乳 寒天	米 麦 マカロニ 砂糖 パ ター 油	トマトジュース 人参 玉葱 マッシュルーム グリンピース キャベツ みかんジュース み かん缶	619	21.3
17	月	○	ぶどうパン ツナのチーズローフ じゃがいもとベーコンのスープ	ツナ たまご ベーコン 牛 乳 チーズ	ぶどうパン パン粉 じゃが いも 油	人参 小松菜 ねぎ 玉葱	636	28.1
18	火	○	ごはん さばの昆布焼き 塩もみやさい なめこの味噌汁	さば 豆腐 油揚げ みそ 牛乳 たらこ 昆布	米 ゴマ	人参 キャベツ きゅうり かぶ なめこ ねぎ	598	27.0
19	水	○	★入学・進級祝い献立★ 赤飯 つくね蒸し もやしサラダ 若竹汁	ささげ 鶏肉 たまご みそ うずら卵 豆腐 牛乳 わ かめ	米 もち米 パン粉 砂糖 ご まごま油	人参 ねぎ 玉葱 干し椎茸 も やし きゅうり 新たけのこ	619	28.4
20	木	○	ミルクパン ポテトの重ね焼き きゃべつとコーンのスープ デコボン	豚肉 牛乳 チーズ	ミルクパン じゃがいも 小 麦粉 油 パター	人参 トマトピューレ パセリ 小松菜 玉葱 ホールコーン キャベツ デコボン	587	22.9
21	金	○	春炊きごはん いかのさらさ揚げ 春きゃべつのごま酢あえ わかめと豆腐のすまし汁	油揚げ いか 豆腐 牛乳 わかめ	米 麦 砂糖 小麦粉 でんぷ ん ゴマ 油 ごま油	人参 新たけのこ ふき グリン ピース 生姜 キャベツ 干し椎 茸 ねぎ	570	23.1
24	月	○	上海やきそば 大根の華風あえ 清見オレンジ	豚肉 えび いか うずら卵 牛乳	蒸し中華めん 砂糖 でん ぷん 油 ごま油 ゴマ	人参 チンゲン菜 玉葱 たけ のこ 干し椎茸 もやし 大根 きゅうり 清見オレンジ	629	28.6
25	火	○	桜ごはん 五色揚げ きぬさやの味噌汁	鶏肉 豆腐 青大豆 たま ご みそ 牛乳 ひじき	米 もち米 さつまいも でん ぷん 砂糖 じゃがいも 油	人参 さやえんどう 桜塩漬け 玉葱 えのき	600	22.5
26	水	○	麦ごはん 鯖みそマヨ焼き 白菜の浅漬け にらたま汁	さわら みそ たまご 牛乳	米 麦 砂糖 じゃがいも で んぷん マヨネーズ ゴマ	人参 にら 白菜 かぶ 生姜 ねぎ	601	25.3
27	木	○	焼豚チャーハン 春巻 わかめスープ	焼き豚 豚肉 牛乳 わか め	米 麦 でんぷん 春巻の皮 小麦粉 ごま油 油 ゴマ	人参 干し椎茸 玉葱 ねぎ グ リンピース にんにく 生姜 た けのこ キャベツ	622	20.7
28	金	○	ごはん とうふのまさご焼き ほうれん草と桜えびのりあえ 新玉ねぎのみそ汁	鶏肉 豆腐 たまご 油揚 げ みそ 牛乳 さくらえび のり	米 でんぷん 砂糖 じゃが いも 油	人参 ほうれんそう 葉ねぎ 玉 葱 グリンピース もやし	602	24.9

食材料購入等の都合で献立を変更する場合があります。