















# 4月 学校給食よていこんだて表

平成31年度

日 (曜)	牛乳 ごはん ばん・めん	主食 ごはん ばん・めん	献立名	食品名						エネルギー kcal たんぱく質 g		夕食で 補って ほしい 食品
				黄色の食品		赤の食品		緑の食品		エネ ルギー	たんぱ く質	
				熱や力になるもの		血や肉になるもの		体の調子を整えるもの				
9 (火)		赤飯	魚の香草焼き みそどれサラダ 小町麩のみそ汁	こめ もちこめ ★パンこ さとう ★やきふ	★ごま マヨネーズ (エッグフ リー) だいずあぶら ごまあぶら	ささげ ホキ みそ だいず	★ぎゅうにゅう	にんじん こまつな きゅうり たまねぎ ねぎ	615	25.5	卵類	
10 (水)		麦入り ごはん	四川豆腐 人参サラダ	こめ おおむぎ さとう かたくりこ	だいずあぶら ごまあぶら ★ごま	ぶたにく とうふ	★ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ しょうが にんにく たまねぎ たけのこ ほししいたけ きゅうり レモン	599	24	小魚 類	
11 (木)		麦入り ごはん	まぐろのガーリック揚 フレンチサラダ ABCスープ	こめ おおむぎ かたくりこ さとう ★マカロニ	だいずあぶら	かじき とりにく	★ぎゅうにゅう	こまつな にんじん にんにく キャベツ コーン たまねぎ	649	26.0	芋類	
12 (金)		パン	ポテトグラタン ミネストローネ	★パンパン じゃがいも ★マカロニ	だいずあぶら ★バター	とりにく ベーコン ★えび ぶたにく	★ぎゅうにゅう ★チーズ ★なまクリーム	にんじん パセリ トマトピューレ たまねぎ マッシュルーム セロリー にんにく しょうが キャベツ	652	26.8	豆類	
15 (月)		カレー ライス	フルドレッシングサラダ	こめ おしむぎ じゃがいも ★こむぎこ ざらめ さとう	だいずあぶら ★バター	ぶたにく	★ぎゅうにゅう	にんじん しょうが にんにく たまねぎ セロリー りんご きゅうり もやし	653	19.0	きの こ類	
16 (火)		スパゲ ティ ポモドロー	コールスローサラダ フルーツヨーグルト	★スパゲティ さとう	オリーブゆ だいずあぶら	ベーコン	★パルメザンチーズ ★ぎゅうにゅう ★ヨーグルト	トマトピューレ トマトかん にんじん たまねぎ マッシュルーム キャベツ コーン ミックスドフルーツ	627	20.1	魚介 類	
17 (水)		きなこ 揚げパン	ポトフ なつみ	★コッパン さとう じゃがいも	だいずあぶら	きなこ ベーコン だいず	★ぎゅうにゅう	にんじん にんにく たまねぎ キャベツ ★なつみ	592	21.2	海藻 類	
18 (木)		カラフル ピラフ	レタススープ コーンともやしのサラダ	こめ おしむぎ さとう	★バター だいずあぶら ★ごま ごまあぶら	ベーコン ★えび とりにく	★ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン あかピーマン たまねぎ マッシュルーム セロリー にんにく しめじ レタス もやし キャベツ コーン	577	20.7	豆類	
19 (金)		わかめ ご飯	いかのカリント揚げ きゅうりの塩漬 味噌汁	こめ かたくりこ さとう じゃがいも	だいずあぶら ★ピーナッツ	いか ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ だいず	たきこみわかめ ★ぎゅうにゅう	にんじん こまつな しょうが きゅうり だいこん ごぼう ねぎ	694	30.3	果物 類	
22 (月)		麦入り ごはん	ししゃもごまフライ コーンサラダ チゲ菜としめじのスー	こめ おおむぎ ★こむぎこ ★パンこ さとう かたくりこ	★ごま だいずあぶら ごまあぶら	★たまご ぶたにく とうふ	★ぎゅうにゅう ★ししゃも	にんじん チンゲンサイ キャベツ コーン きゅうり しめじ	639	26.7	芋類	
23 (火)		麦入りご はん	新じゃがいものそぼろ煮 千草和え	こめ おおむぎ じゃがいも さとう かたくりこ	だいずあぶら	ぶたひきにく ★たまご	★ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん ほうれんそう たまねぎ グリンピース キャベツ しょうが コーン	559	18.8	豆類	
24 (水)		卵とえび のチャー ハン	春雨サラダ 玉米 (イミガソ)	こめ おしむぎ さとう はるさめ かたくりこ	だいずあぶら ごまあぶら ★ごま	★たまご やきぶた ★えび とりひきにく	★ぎゅうにゅう	にんじん こまつな にんにく うど キャベツ ほししいたけ ねぎ	584	25.7	海藻 類	
25 (木)		麦入り ごはん	東京ウドと鶏肉炒め 塩もみ野菜 村雲汁	こめ おおむぎ さとう かたくりこ	マヨネーズ (エッ グフリー)	とりにく みそ ★たまご	★ぎゅうにゅう	にんじん こまつな たまねぎ コーン ほししいたけ ねぎ もやし パインかん ももかん みかんかん	608	27.7	魚介 類	
26 (金)		桜えび かき揚げ うどん	野菜のピーナツ和え タピオカフルーツ	★うどん ★こむぎこ さとう タピオカ	だいずあぶら ★ごま ★ピーナッツ	いか ★さくらえび ★たまご ★かまぼこ	★ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	627	25.9	乳類	