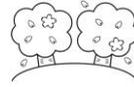


4月 献立表



平成 30 年度立野小学校

日	曜日	牛乳	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	エネルギー たんぱく質
				血や肉になる	熱や力のもとになる	体の調子を整える	
9	月	○	赤飯 鶏肉の照り焼き 野菜のごま和え 豆腐と三つ葉のすまし汁 	飲用牛乳 ささげ 鶏肉 豆腐	米 もち米 砂糖 ごま すりごま 黒ごま	にんじん みつば こまつな しょうが だいこん えのきたけ ねぎ もやし	590 Kcal 23.7 g
10	火	○	中華丼 わかめと野菜のスープ 果物(りんご) 	飲用牛乳 豚肉 なたと い か えび うずら卵 鶏肉 わかめ	米 麦 かたくり粉 油	チンゲンサイ にんじん にんにく しょうが 玉葱 はくさい たけのこ グリンピース もやし ねぎ りんご	606 Kcal 22.7 g
11	水	○	豆わかめご飯 ひじき入り厚焼き卵 菜の花の辛し和え じゃがいものみそ汁 	飲用牛乳 わかめ 大豆 鶏肉 たまご 油揚げ かつお節 みそ ひじき	米 砂糖 じゃがいも 油	にんじん なばな こまつな 玉葱 グリンピース もやし えのきたけ ねぎ	598 Kcal 25.9 g
12	木	○	スパゲティビーンズソース キャロットドレッシングサラダ	飲用牛乳 豚肉 大豆	スパゲティ 砂糖 オリーブ油 油	にんじん トマト こまつな にんにく しょうが 玉葱 セロリ もやし キャベツ コーン	605 Kcal 24.1 g
13	金	○	麦ご飯 魚の香味焼き 肉じゃが 野菜のおひたし 	飲用牛乳 さば 豚肉 かつお節	米 麦 砂糖 こんにゃく じゃがいも ごま すりごま ごま油 油	にんじん さやえんどう こまつな しょうが にんにく ねぎ 玉葱 キャベツ もやし	674 Kcal 28.8 g
16	月	○	ピザトースト 春野菜のポトフ リンゴゼリー 	飲用牛乳 豚肉 ベーコン ハム ウィンナー チーズ	食パン じゃがいも 砂糖 油	青ピーマン トマト にんじん 玉葱 コーン にんにく キャベツ グリンピース りんごジュース	583 Kcal 22.9 g
17	火	○	高野豆腐のそぼろ丼 塩きゅうり いも団子汁	飲用牛乳 鶏肉 豆腐	米 麦 砂糖 じゃがいも かたくり粉 油	にんじん こまつな 干し椎茸 ねぎ きゅうり ごぼう だいこん	610 Kcal 24.5 g
18	水	○	チキンライス 野菜チップス 洋風ビーフンスープ	飲用牛乳 鶏肉 豚肉	米 ビーフン かたくり粉 じゃがいも さつまいも 油	にんじん こまつな マッシュルーム トマト果汁 玉葱 グリンピース にんにく キャベツ ごぼう	604 Kcal 18.7 g
19	木	○	たけのこご飯 魚の西京焼き 野菜の海苔和え 早苗汁 	飲用牛乳 油揚げ さわら 豆腐 みそ のり	米 砂糖 じゃがいも	わけぎ こまつな にんじん たけのこ 玉葱 ふき もやし	596 Kcal 27.4 g
20	金	○	麦ご飯 麻婆豆腐 切干大根のナムル 果物(清見オレンジ) 	飲用牛乳 豚肉 豆腐 みそ	米 麦 砂糖 かたくり粉 ごま 油 ごま油	にんじん こまつな にんにく しょうが たけのこ グリンピース ねぎ 切干しいたごん もやし 清見オレンジ	624 Kcal 24.1 g
23	月	○	麦ご飯 豚肉のしょうが焼き 野菜とハムの甘酢和え わかめのみそ汁	飲用牛乳 豚肉 ハム わかめ みそ	米 麦 砂糖 じゃがいも 油	こまつな しょうが 玉葱 キャベツ だいこん	605 Kcal 24.9 g
24	火	○	丸パン キャベツとおからのメンチカツ ポイル野菜 野菜とベーコンのトマトスープ	飲用牛乳 豚肉 おから 豆乳 たまご ベーコン いんげんまめ	丸パン パン粉 小麦粉 じゃがいも 砂糖 油	にんじん トマト こまつな キャベツ 玉葱	609 Kcal 25.6 g
25	水	○	ポークカレーライス 福神漬 海藻サラダ	飲用牛乳 豚肉 生クリーム 海藻	米 麦 じゃがいも 小麦粉 砂糖 パター 油 ごま油 ごま	トマト にんじん にんにく しょうが 玉葱 セロリー りんごペースト キャベツ きゅうり もやし 大根(福神漬)	686 Kcal 18.5 g
26	木	○	こぎつねご飯 ししゃものいそべ揚げ けんちん汁 果物(甘夏柑) 	飲用牛乳 豚肉 油揚げ 鶏肉 豆腐 ししゃも あおのり	米 砂糖 小麦粉 こんにゃく さとも 油	にんじん グリンピース ごぼう だいこん ねぎ 甘夏柑	672 Kcal 30.2 g
27	金	○	ハニートースト アスパラのクリーム煮 もやしとコーンのサラダ 	飲用牛乳 鶏肉 生クリーム 牛乳(料理用)	食パン はちみつ じゃがいも 小麦粉 砂糖 パター 油	にんじん アスパラガス にんにく 玉葱 マッシュルーム きゅうり キャベツ もやし コーン	620 Kcal 18.5 g

* 食材料購入の都合により献立を変更することがございます。ご了承ください。

* 給食へのご意見・ご要望や、家庭の自慢料理などがありましたら、学校へお寄せください。

1人1回当たり平均栄養摂取量(中学年)

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミ ン				食物繊維	食塩
	kcal	g	g	mg	mg	A μgRE	B ₁ mg	B ₂ mg	C mg	g	g
今月の平均	627	23.0	18.6	327	2.2	208	0.39	0.5	33	4.3	2.5
学校給食 摂取基準	640	24 18~32	摂取エネルギー全体の 25~30%	350	3.0	170	0.4	0.5	23	5.0	2.5未満