

平成30年  
4月

給食予定献立表

日	曜日	主食	牛乳	献立名	血や肉、骨や歯になるもの	からだの調子を整える	体を動かす 熱や力になるもの	低学年 kcal	中学年 kcal	高学年 kcal
10	火	ご飯		焼肉風 ジャーマンポテト がんも煮	牛乳 牛肉 ベーコン がんもどき 赤板	たまねぎ にら ビーマン	米 じゃがいも バター 砂糖	545	648	748
12	木	ご飯		筑前煮 さつまいもの天ぷら いかの酢物	牛乳 鶏肉 ちくわ 卵 いか わかめ	にんじん れんこん ごぼう さやいんげん きゅうり	米 砂糖 こんにやく 小麦粉 さつまいも 油 ごま	546	650	750
13	金	ご飯		鮭のチーズフライ キャベツ・パセリ マカロニサラダ ほうれん草のごまあえ	牛乳 鮭 チーズ 卵 ハム	キャベツ パセリ にんじん きゅうり ほうれん草 コーン	米 小麦粉 パン粉 油 マカロニ マヨネーズ ごま 砂糖	552	656	761
14	土	三色丼		原宿ドック	牛乳 卵 牛豚ひき肉	ほうれん草	米 砂糖 油 原宿ドック	516	614	708
16	月	ご飯		マーボー豆腐 野菜とハムの卵炒め シーチキンのマヨネーズ焼き	牛乳 豚ひき肉 豆腐 みそ ハム 卵 シーチキン	にんじん たけのこ ねぎ しょうが 小松菜 たまねぎ	米 ごま油 片栗粉 砂糖 マヨネーズ	559	666	771
17	火	ピースごはん		干草焼き アスパラ 揚げ出し豆腐 りんご	牛乳 卵 豚ひき肉 豆腐	グリーンピース にんじん ほうれん草 たまねぎ アスパラ ねぎ りんご	米 砂糖 ごま 片栗粉 油	561	666	774
18	水	食パン		ハムカツ ミックス野菜 ポテトサラダ パナナ いちごジャム	牛乳 ハム 卵 ゆで卵	キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ パナナ	食パン 小麦粉 パン粉 油 じゃがいも マヨネーズ いちごジャム	534	636	733
19	木	ご飯		鮭の南蛮漬 切り干し大根煮 いちご 新たまねぎのみそ汁	牛乳 鮭 赤板 卵 みそ	たまねぎ にんじん 赤ビーマン 切り干し大根 さやいんげん いちご 新たまねぎ	米 片栗粉 油 砂糖	568	678	785
20	金	わかめご飯		ハンバーグ ブロッコリー イタリアンスパゲティ お祝いゼリー	牛乳 牛豚ひき肉 卵 ハム	わかめ たまねぎ ブロッコリー ビーマン	米 パン粉 スパゲティ 砂糖 お祝いゼリー	559	665	769
23	月	ご飯		かぼちゃひき肉フライ キャベツ・にんじん スパゲティサラダ ピリカラきゅうり	牛乳 豚ひき肉 卵 ハム ちくわ	かぼちゃ たまねぎ キャベツ にんじん きゅうり コーン	米 小麦粉 パン粉 油 スパゲティ マヨネーズ ごま油 砂糖	546	649	750
24	火	たけのこごはん		鮭の塩焼き こふきいも 大豆とひじきの煮物 みたらし団子	牛乳 鮭 大豆 ひじき 油あげ	たけのこ にんじん しめじ グリーンピース ごぼう	米 こんにやく 砂糖 じゃがいも みたらし団子	552	654	758
25	水	コッペパン		鶏肉のから揚げ キャベツ・コーン 焼きそば チーズ	牛乳 鶏肉 卵 赤板 豚肉 チーズ	キャベツ コーン ねぎ しょうが もやし	コッペパン 片栗粉 油 スパゲティ	555	661	765
26	木	ポークカレーライス		アスパラサラダ ハッシュポテト オレンジ	牛乳 豚肉 ハム	にんじん たまねぎ しょうが アスパラ キャベツ きゅうり オレンジ	米 ハッシュポテト ごまドレッシング じゃがいも	571	679	789
28	土	中華丼		プリン	牛乳 豚肉 いか	たまねぎ にんじん 白菜 さやいんげん	米 片栗粉 プリン	456	535	614