


平成31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	水	食パン		鶏肉のカレー風味 キャベツ・パセリ マカロニサラダ いちご はちみつマーガリン	鶏肉 ハム 卵 かにかま 牛乳	キャベツ パセリ にんじん きゅうり いちご	食パン 片栗粉 油 マカロニ マヨネーズ はちみつ マーガリン	555	661	767
12	金	ご飯		さばのみそ煮 小松菜のごまあえ ちくわ入りきんぴら がんも煮	さば ちくわ がんもどき かまぼこ 牛乳	小松菜 にんじん ごぼう 赤ピーマン	米 ごま 砂糖 ごま油	542	647	746
13	土	牛丼		プリン	牛肉 牛乳	たまねぎ ねぎ	米 糸こんにゃく 砂糖 プリン	504	598	690
15	月	ご飯		鮭の塩焼き アスパラ 焼きうどん ほうれん草のピーナッツあえ	鮭 牛肉 赤板 牛乳	アスパラ キャベツ ほうれん草 にんじん ねぎ	米 うどん ピーナッツ 砂糖	540	642	742
16	火	ご飯		マーボー豆腐 はるさめの酢物 ごまだんご 中華スープ	豆腐 豚ひき肉 焼豚 みそ 卵 牛乳	にんじん たけのこ ねぎ しょうが コーン しめじ	米 ごま油 はるさめ 砂糖 ごまだんご	561	669	774
17	水	ロールパン		マカロニグラタン ウインナー ミモザあえ りんご	ベーコン チーズ ウインナー 錦糸卵 わかめ 牛乳	たまねぎ コーン ほうれん草 にんじん りんご	ロールパン マカロニ パン粉 砂糖 オリーブオイル	559	664	769
18	木	ご飯		たらのピリ辛ソースかけ キャベツ・にんじん 焼きビーフン 昆布の佃煮	たら 焼豚 昆布 牛乳	キャベツ にんじん たけのこ ピーマン	米 片栗粉 油 砂糖 ビーフン ごま油	549	653	754
19	金	ご飯		ハンバーグ こぶきいも イタリアンスパゲティ お祝いゼリー	牛豚ひき肉 卵 ハム 牛乳	たまねぎ ピーマン	米 パン粉 砂糖 じゃがいも スパゲティ お祝いゼリー	561	670	776
22	月	ご飯		千草焼き ブロッコリー 切り干し大根煮 いかのかりん揚げ	卵 豚ひき肉 赤板 いか 牛乳	にんじん ほうれん草 ブロッコリー 切り干し大根 さやいんげん たまねぎ	米 砂糖 油 片栗粉	560	666	773
23	火	ピースごはん		ずき焼き風煮 揚げ出し豆腐 キャベツと小松菜のごまあえ	牛肉 豆腐 牛乳	にんじん たまね 白菜 ねぎ キャベツ 小松菜 グリンピース	米 砂糖 焼きふ 油 片栗粉 ごま	544	646	749
24	水	食パン		鮭フライ キャベツ・コーン ポテトサラダ バナナ チョコ&ホワイト	鮭 卵 ハム 牛乳	キャベツ コーン にんじん きゅうり たまねぎ バナナ	食パン パン粉 小麦粉 油 じゃがいも マヨネーズ チョコ&ホワイト	552	660	760
25	木	カレーライス		ツナサラダ チキンスティック オレンジ	牛肉 ツナ 鶏肉 あおのり 卵 牛乳	たまねぎ にんじん きゅうり キャベツ しょうが オレンジ	米 じゃがいも マヨネーズ 油	584	696	804
27	土	ビビンバ		ももゼリー	豚ひき肉 牛乳	しょうが 白菜 にんじん 小松菜 しいたけ もやし にんにく	米 砂糖 ごま油 ももゼリー	474	562	648