4月給食予定献立表

日付	曜日	昼食	主な材料と体内での働き			（kcal）		
			主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの	主に熱や力のもとになるもの	低学年	中学年	高学年
12	水	食パン　いちごジャム ハンバーグ　フライドポテト レンコンのしゃきしゃきサラダ りんご 牛乳	ハンバーグ 牛乳	れんこん・人参・コーン・小松菜・切干大根 りんご	食パン・いちごジャム 砂糖・ポテトフライ・油	532	552	638
13	木	ごはん すき焼き風煮 キャベツとほうれん草のレモン和え 卵焼 牛乳	牛肉・焼豆腐 出し巻卵 牛乳	玉ねぎ・人参・白菜・長ねぎ キャベツ・ほうれん草・レモン果汁・パプリカ	米(国産) 糸こんにゃく・砂糖	496	550	630
14	金	ごはん さけの塩焼　枝豆 根菜のそぼろ味噌煮 白桃かん 牛乳	さけ 鶏ひき肉・赤みそ 牛乳	枝豆 大根・ごぼう・人参・さやえんどう 寒天・白桃	米(国産) 砂糖	544	609	671
15	土	カレーライス ミルクプリン 牛乳	牛肉 ミルクプリン 牛乳	玉ねぎ・人参・グリンピース	米(国産)・じゃが芋	486	543	618
17	月	ごはん 鶏肉の唐揚げ ポテトサラダ お祝いケーキ 牛乳	鶏肉 ハム 牛乳	しょうが きゅうり・人参	米(国産) 小麦粉・でん粉・油 じゃが芋・マヨネーズ ロールケーキ(いちご)	566	663	779
18	火	ごはん 麻婆豆腐 キャベツとわかめのポン酢和え フィッシュチーズ 牛乳	豚ひき肉・豆腐・赤みそ かに風味かまぼこ フィッシュチーズ 牛乳	たけのこ・人参・ねぎ・しょうが・にんにく キャベツ・わかめ・きゅうり	米(国産) 砂糖・でん粉	493	556	638
19	水	チーズ蒸しパン メンチカツ　キャベツ 小松菜のごま炒め ミネストローネ 牛乳	メンチカツ ちくわ 牛乳	キャベツ 小松菜・人参・えのきたけ・エリンギ 白菜・玉ねぎ・人参・ブロッコリー・トマトピューレ	チーズ蒸しパン 油・ドレッシング 白ごま マカロニ	511	588	625
20	木	わかめごはん さわらの幽庵焼　ほうれん草 揚げだし豆腐 フルーツ杏仁 牛乳	さわら 揚げ出し豆腐 牛乳	ほうれん草・もやし 大根おろし みかん・パイン	米(国産) ピーナッツ和えの素 油・砂糖 杏仁豆腐の素	578	634	715
21	金	ごはん 豚肉ロールフライ　ブロッコリー レンコンマヨサラダ 金時豆の甘煮 牛乳	豚肉 金時豆煮 牛乳	人参・さやいんげん・ブロッコリー れんこん・人参・きゅうり・コーン	米(国産) 小麦粉・パン粉・油 マヨネーズ	554	632	726
24	月	菜飯 ししゃものフライ 海草サラダ がんもの煮物 牛乳	ししゃも がんもどき 牛乳	菜飯の素 海藻サラダ・きゅうり・キャベツ・黄パプリカ・赤パプリカ さやえんどう	米(国産) 小麦粉・パン粉・油 砂糖・油	496	567	643
25	火	ごはん タンドリーチキン ひじき炒め煮 白菜と胡瓜の梅昆布和え 牛乳	鶏肉・ヨーグルト さつま揚げ・油揚げ かつお節 牛乳	にんにく・しょうが れんこん・人参・ひじき・グリンピース 白菜・きゅうり・練り梅・塩昆布	米(国産) 砂糖 白ごま	468	550	653
26	水	バーガーパン えびカツ　キャベツ 焼きビーフン バナナ 牛乳	えびカツ 豚肉 牛乳	キャベツ たけのこ・人参・チンゲン菜・しいたけ バナナ	バーガーパン 油・ドレッシング ビーフン・油・調合ごま油	530	555	603
27	木	ごはん メルルーサのパン粉焼き フィッシュソーセージのカレー炒め 蒸しシューマイ 牛乳	メルルーサ フィッシュソーセージ シューマイ 牛乳	パセリ キャベツ・玉ねぎ・ピーマン・しめじ	米(国産) マヨネーズ・パン粉	539	691	752
28	金	中華ちまき 八宝菜 三色ナムル 桃まんじゅう ワンタンスープ 牛乳	豚肉・いか 牛乳	白菜・玉ねぎ・人参・たけのこ・しいたけ・さやえんどう・しょうが もやし・小松菜・赤パプリカ・にんにく キャベツ・玉ねぎ・チンゲン菜	中華ちまき でん粉 白ごま・砂糖・調合ごま油 桃まんじゅう ワンタン			601

★献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。