

## 4月給食予定献立表

日付	曜日	昼食	牛乳	主な材料と体内での働き			(カロリー)		
				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
10	金	ごはん ほきフライ チンゲン菜と大根のさっぱり和え きんぴらごぼう さつまいものあえ物	○ ほき 卵なしちくわ	○ 人参・チンゲン菜・大根 ごぼう・人参・グリーンピース むき枝豆・きゅうり	米 小麦粉・パン粉・油 砂糖 糸こんにゃく(白滝)・油・砂糖 さつまいも	556	649	736	
13	月	ごはん 鶏とさつまいもの甘辛あえ 五目煮 鉄分サラダ	○ 鶏肉 がんもどき・卵なしかまぼこ	○ さやいんげん・たけのこ ひじき・人参・ごぼう・ほうれん草・白菜・きゅうり	米 さつまいも・でん粉・油・砂糖 砂糖・つきこんにゃく ごまドレッシング(卵)	553	623	718	
14	火	ごはん 鮭のマスタードマヨ焼 ブロッコリーのサラダ すき焼き煮 お祝いデザート	○ さけ 牛肉・焼豆腐	○ ブロッコリー・パプリカ 人参・白菜	米 卵なしマヨネーズ 糸こんにゃく(白滝)・砂糖 お祝いデザート	563	632	700	
15	水	食パン キャラメルパテ ハンバーグ 野菜のねばねば和え ポテトサラダ もやしと油揚げの酢のもの	○ 卵なしハンバーグ かつお節 油揚げ	○ キャベツ・小松菜・なめこ(水煮)・オクラ 玉ねぎ・きゅうり・人参 緑豆もやし・きゅうり	食パン キャラメルパテ じゃが芋・卵なしマヨネーズ 砂糖	536	556	664	
16	木	ごはん 太平燕(タイピーエン) 高野と大豆ちりめんの揚げ煮 胡瓜の土佐あえ	○ 豚肉 凍り豆腐・大豆・しらす かつお節	○ 白菜・緑豆もやし・しめじ・人参 きゅうり・わかめ	米 緑豆春雨・油・調合ごま油 油・砂糖・でん粉	572	666	746	
17	金	ごはん さばの塩焼 くきわかめのあえもの 豆腐入りひじき煮 チーズ	○ さば 豆腐・油揚げ チーズ	○ キャベツ・くきわかめ・人参 ひじき・人参・むき枝豆・れんこん	米 砂糖	520	565	703	
18	土	カレーライス	○ 鶏肉	○ にんにく・しょうが・玉ねぎ・人参	じゃが芋・油	501	578	685	
20	月	わかめごはん 厚揚げとさつまいものそぼろ煮 野菜の三色おひたし バリバリギョーザピザ	○ 牛豚ひき肉・生揚げ 卵なしちくわ ミックステーズ・卵なしウィンナー	○ わかめご飯の素 人参 ほうれん草・人参・もやし 玉ねぎ・ピーマン	米 さつまいも・砂糖 白ごま・白ねりごま ぎょうざの皮	530	602	708	
21	火	ごはん さわらの菜種焼 れんこんボール 肉じゃが いんげんのごま和え	○ さわら・卵 豚肉	○ ほうれん草 れんこんボール(卵) 玉ねぎ・人参 さやいんげん・人参	米 卵なしマヨネーズ じゃが芋・砂糖・油 白ごま	564	620	696	
22	水	ドックパン カレーコロケ 花野菜サラダ ナポリタン	○ ハム(卵)	○ キャベツ カリフラワー・ブロッコリー・白菜 玉ねぎ・人参・ピーマン	コッパン(卵) カレーコロケ(卵)・油 卵なしごまドレッシング スパゲティ・油	488	629	669	
23	木	ごはん 鶏肉のみそ焼 れんこんサラダ きゅうりとちりめんの酢のもの	○ 鶏肉・赤みそ しらす	○ れんこん・コーン・小松菜・水菜・人参 キャベツ・きゅうり	米 砂糖	520	628	722	
24	金	ごはん 焼きビーフン 切干大根のツナ和え ウィンナービーンズ	○ 豚肉 ツナフレーク・かつお節 卵なしウィンナー・大豆	○ 玉ねぎ・人参・ピーマン 切干大根・白菜・小松菜・人参 玉ねぎ・人参・ピーマン	米 ビーフン・油・調合ごま油 砂糖	546	624	715	
27	月	ごはん スタミナ炒め いわししょうゆ煮 まめっこサラダ	○ 牛肉 いわししょうゆ煮 かつおフレーク・大豆・豆サラダ	○ 玉ねぎ・人参・キャベツ キャベツ・ひじき・コーン	米 砂糖・ごま油・油 ドレッシング	550	606	684	
28	火	ごはん ミックスフライ ブロッコリーのサラダ クリームスープ	○ えびフライ かに風味かまぼこ(卵)	○ キャベツ ブロッコリー・きゅうり 玉ねぎ・人参	米 油・タルタルソース(卵) じゃがいも	/	/	766	
30	木	ミートスパゲティ シュークリーム	○ 牛豚ひき肉	○ 玉ねぎ・人参・トマト缶	スパゲティ・油 シュークリーム(卵)	519	575	645	

★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。

★アレルギー原因物質が入っている食品には (○) で表記していますのでご参照下さい。