



4月 学校給食献立予定表



【献立表示のお知らせ】
 献立表日付の項目に、下記のマークが入っている日は特別メニューです。
 ♡ 行事食 ☆旬の献立
 ◆パリオリンピック・パラリンピック応援メニュー

| 日曜 | 献立名 | 主 な 材 料 名 | | | 栄養価 | | | |
|----------|--|--|--|--|-------|------|------|------|
| | | 赤 おもに血や肉、骨をつくるもの | 緑 おもに体の調子を整えるもの | 黄 おもに熱や力のもとになるもの | 13歳 - | たんばく | 脂質 | |
| | | | | | kcal | g | % | |
| 9 火 | わかめご飯 牛乳 東温汁 おからボール キャベツの和え物 | わかめ 牛乳 鶏肉 厚揚げ 豆腐 魚すり身 おから 焼き豚 | 大根 にんじん たけのこ 干しいたけ 葉ねぎ 玉ねぎ きくらげ キャベツ きゅうり チンゲン菜 | 米 さといも 米粉 もち麦粉 でんぷん 砂糖 米油 ごま油 | 小 | 625 | 22.1 | 25.2 |
| | | | | | 中 | 772 | 26.0 | 23.1 |
| 10 水 | コッパン 牛乳 ビーンズの トマトソース煮 ホキと野菜のカップ焼き イタリアンサラダ | 牛乳 大豆 レッドキドニー マローファット ピース ガルバンソ 豚肉 ホキ | 玉ねぎ にんじん トマト パセリ にんにく バジル ブロッコリー しめじ 葉ねぎ キャベツ きゅうり 赤ピーマン 黄ピーマン コーン | パン パン粉 じゃがいも 米油 砂糖 タルタルソース オリーブ油 | 小 | 675 | 32.0 | 32.0 |
| | | | | | 中 | 818 | 38.1 | 30.7 |
| 11 木 | 白ご飯 牛乳 かぼちゃのみそ汁 豚肉のしょうが焼き 野菜のレモン和え しそひじき | 牛乳 豆腐 油揚げ わかめ 麦みそ 豚肉 ちりめん しそひじき | 玉ねぎ かぼちゃ にんじん えのき茸 ほうれん草 葉ねぎ 長ねぎ しょうが キャベツ きゅうり チンゲン菜 コーン レモン | 米 米油 砂糖 | 小 | 602 | 31.8 | 20.0 |
| | | | | | 中 | 756 | 38.0 | 18.3 |
| 12 金☆ | 白ご飯 牛乳 厚揚げと豚肉の中華炒め さつまいもと 煮干しの揚げ煮 清見タンゴール | 牛乳 豚肉 厚揚げ 小煮干し | しょうが 玉ねぎ キャベツ にんじん たけのこ にんにくの芽 干しいたけ 清見タンゴール | 米 米油 砂糖 でんぷん ごま油 さつまいも 米粉 | 小 | 645 | 23.3 | 23.0 |
| | | | | | 中 | 798 | 27.2 | 21.1 |
| 15 月 | もち麦ご飯 牛乳 マーボー豆腐 いかの磯辺揚げ 切干大根と きゅうりのナムル | 牛乳 豆腐 豚肉 豚レバー 赤みそ いか 青のり | 玉ねぎ たけのこ にんじん きくらげ なら 長ねぎ にんにく しょうが きゅうり 切干大根 | 米 もち麦 ごま油 砂糖 でんぷん 米油 | 小 | 651 | 29.7 | 27.5 |
| | | | | | 中 | 794 | 34.9 | 25.7 |
| 16 火☆ | 白ご飯 牛乳 たけのこの旨煮 さばの塩焼き 油揚げと小松菜の おろしポン酢 | 牛乳 鶏肉 厚揚げ さば 油揚げ | たけのこ ごぼう れんこん にんじん 干しいたけ 枝豆 小松菜 だいこん レモン | 米 こんにやく 砂糖 | 小 | 666 | 28.6 | 30.3 |
| | | | | | 中 | 828 | 33.9 | 27.9 |
| 17 水☆ | はだか麦粉パン 牛乳 スパゲティナポリタン きなこ豆 ツナサラダ カラマンダリン | 牛乳 ウインナー 豚肉 豚レバー 大豆 きな粉 ツナ | 玉ねぎ にんじん なす マッシュルーム ピーマン にんにく トマト バジル コーン キャベツ きゅうり カラマンダリン | パン スパゲティ オリーブ油 砂糖 黒砂糖 米油 | 小 | 665 | 29.0 | 25.8 |
| | | | | | 中 | 810 | 34.7 | 24.4 |
| 18 木 | 鯛飯 牛乳 けんちん汁 豚肉の塩唐揚げ 青菜のおかか和え | 鯛 松山揚げ 牛乳 焼き豆腐 豚肉 かつお節 | しょうが ごぼう 大根 にんじん 干しいたけ 葉ねぎ チンゲン菜 キャベツ もやし | 米 さといも こんにやく でんぷん 米粉 米油 砂糖 | 小 | 630 | 29.3 | 28.7 |
| | | | | | 中 | 758 | 34.5 | 27.1 |

| 日曜 | 献立名 | 主 な 材 料 名 | | | 栄養価 | | | |
|----------|---|---|---|--|-------|------|------|------|
| | | 赤 おもに血や肉、骨をつくるもの | 緑 おもに体の調子を整えるもの | 黄 おもに熱や力のもとになるもの | 13歳 - | たんばく | 脂質 | |
| | | | | | kcal | g | % | |
| 19 金☆ | スイートポテトパン 牛乳 春キャベツのスープ 照り焼きチキン 青じそ ドレッシングサラダ | 牛乳 豚肉 ベーコン 鶏肉 海藻ミックス | 玉ねぎ キャベツ にんじん チンゲン菜 しめじ 大根 ブロッコリー | パン バター さつまいも 砂糖 ABCマカロニ じゃがいも 青じそドレッシング | 小 | 668 | 28.9 | 30.2 |
| | | | | | 中 | 800 | 34.1 | 29.4 |
| 22 月 | 白ご飯 牛乳 じゃがいものそぼろ煮 かわりきんぴら 即席漬け | 牛乳 牛肉 豚肉 厚揚げ 平天 莖わかめ | 玉ねぎ にんじん 枝豆 ごぼう 梅干し キャベツ 小松菜 もやし たくあん | 米 じゃがいも 米油 砂糖 こんにやく ごま | 小 | 651 | 24.1 | 25.6 |
| | | | | | 中 | 805 | 28.3 | 23.4 |
| 23 火 | 五穀ごはん 牛乳 チンゲン菜のみそ汁 いのとん揚げ すだち風味漬け | 牛乳 厚揚げ わかめ 麦みそ 豆腐 魚すり身 豚肉 大豆 | 玉ねぎ チンゲン菜 大根 にんじん 干しいたけ 長ねぎ きくらげ キャベツ きゅうり すだち果汁 | 米 五穀米 もち麦 米粉 米油 砂糖 | 小 | 608 | 21.2 | 27.1 |
| | | | | | 中 | 783 | 25.3 | 23.9 |
| 24 水♡ | さくらパン 牛乳 もち麦スープ 鶏肉のレモン煮 しょうゆドレッシング サラダ さくらゼリー | 牛乳 ベーコン 鶏肉 | 桜の葉 玉ねぎ 小松菜 にんじん エリンギ きくらげ レモン キャベツ コーン きゅうり 赤ピーマン | パン バター 砂糖 もち麦 じゃがいも でんぷん 米油 さくらゼリー | 小 | 641 | 27.2 | 35.1 |
| | | | | | 中 | 749 | 32.0 | 34.7 |
| 25 木 | 白ご飯 牛乳 ビーフカレー 大豆いりこ ひじきサラダ (中)豆乳プリン | 牛乳 牛肉 小煮干し 大豆 青のり ひじき | 玉ねぎ にんじん かぼちゃ マッシュルーム にんにく キャベツ きゅうり | 米 じゃがいも さつまいも 米油 黒砂糖 砂糖 (中)豆乳プリン | 小 | 639 | 24.9 | 24.4 |
| | | | | | 中 | 843 | 29.5 | 23.1 |
| 26 金◆ | コッパン 牛乳 ベルナー・ブラッテ (洋風おでん) フィレ・ド・ペルシュ (白身魚のフライ) ブロッコリーサラダ (袋)タルタルソース | 牛乳 ウインナー 豚肉 鶏肉 ホキ 卵 | にんにく 玉ねぎ キャベツ にんじん パセリ ブロッコリー きゅうり 赤ピーマン コーン | パン じゃがいも 小麦粉 でんぷん パン粉 米油 オリーブ油 砂糖 タルタルソース | 小 | 681 | 30.5 | 33.2 |
| | | | | | 中 | 814 | 36.6 | 31.1 |
| 30 火 | 白ご飯 牛乳 磯煮 豆腐の変わり揚げ ちりめん和え | 牛乳 ひじき 大豆 鶏肉 平天 油揚げ 豆腐 魚すり身 ちりめん | にんじん たけのこ 玉ねぎ 長ねぎ きくらげ きゅうり もやし チンゲン菜 | 米 こんにやく 米油 砂糖 米粉 でんぷん ごま油 | 小 | 635 | 26.9 | 25.9 |
| | | | | | 中 | 784 | 31.6 | 23.8 |

【保護者の皆さまへ】
 ※ 物資の都合により、材料や献立が変更になることがあります。
 ※ 食物アレルギーなどの心配のある方は、献立のご確認をお願いします。
 ※ 骨ごと食べられる魚やちりめんなどは、漁獲方法や加工方法等によりえび・いか・オキアミ等の
 コンタミネーションの恐れがあります。

