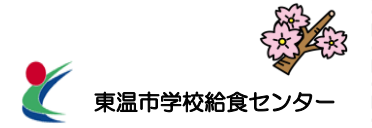


4月 学校給食献立予定表

【献立表示のお知らせ】
 献立表白付の項目に、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
 ◆ 愛媛県の郷土料理



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	1食分	たんぱく	脂質	
					kcal	g	%	
9 木 ★	わかめご飯 牛乳 東温汁 豚肉のかりん揚げ 春キャベツの和え物	わかめ 牛乳 鶏肉 厚揚げ 豚肉	花切大根 白菜 干しいたけ にんじん 葉ねぎ しょうが チンゲン菜 春キャベツ	米 さといも 米粉 もち麦粉 でんぷん 菜種白絞油 砂糖	小	621	25.6	22.8
					中	805	30.7	19.9
10 金	コッペパン 牛乳 牛ごぼうのきのこパスタ ひじきサラダ フルーツ和え	牛乳 牛肉 ひじき	ごぼう 玉ねぎ にんじん しめじ 長ねぎ しょうが キャベツ きゅうり コーン もも	パン スパゲティ オリーブ油 砂糖 米油 サイダーゼリー ももゼリー レモンゼリー	小	642	24.3	21.4
					中	787	29.0	20.0
13 月	白ご飯 牛乳 切干大根と厚揚げの煮物 さばのみそ煮 チンゲン菜のおひたし	牛乳 鶏肉 厚揚げ さば 赤みそ 麦みそ	切干大根 にんじん ごぼう しょうが チンゲン菜 キャベツ	米 じゃがいも こんにゃく 砂糖	小	681	26.2	27.4
					中	844	30.9	25.6
14 火	はだか麦ご飯 牛乳 高野豆腐のそぼろご飯 洋風かき揚げ カラフル和え	牛乳 高野豆腐 鶏肉 ウインナー 焼き豚	干しいたけ にんじん 葉ねぎ しょうが ビーマン 玉ねぎ コーン もやし キャベツ きくらげ 切干大根	米 はだか麦 砂糖 米油 じゃがいも はだか麦粉 米粉 菜種白絞油	小	672	26.1	30.8
					中	808	30.8	29.3
15 水 ★	コッペパン 牛乳 春キャベツと 肉団子のスープ 鶏肉の照り焼き ツナポテサラダ (小) いちごジャム (幼・中) 桃ジャム	牛乳 肉団子 鶏肉 ツナ	玉ねぎ 春キャベツ にんじん きくらげ チンゲン菜 しょうが きゅうり	パン 砂糖 じゃがいも マヨネーズ いちごジャム 桃ジャム	小	641	24.0	30.3
					中	780	28.7	29.2
16 木	白ご飯 牛乳 里芋と大根の煮物 豚肉のしょうが焼き おかか和え	牛乳 鶏肉 厚揚げ 昆布 豚肉 かつお節	大根 玉ねぎ にんじん 枝豆 しょうが キャベツ 小松菜 もやし	米 さといも こんにゃく 米油 砂糖	小	625	31.5	20.6
					中	805	37.3	17.8
17 金	コッペパン 牛乳 チリコンカン おさつチップ レモンドレッシングサラダ	牛乳 大豆 鶏肉 豚肉	にんにく 玉ねぎ にんじん パセリ トマト キャベツ きゅうり コーンレモン	パン 砂糖 米油 さつまいも 菜種白絞油	小	646	26.8	33.0
					中	784	31.8	31.7
20 月	白ご飯 牛乳 じゃがいものそぼろ煮 小煮干しの磯風味 きゅうりと油揚げの 酢のもの	牛乳 牛肉 豚肉 厚揚げ 小煮干し 青のり 油揚げ	玉ねぎ にんじん 枝豆 きゅうり キャベツ 小松菜	米 じゃがいも 米油 砂糖 黒砂糖	小	676	28.6	26.2
					中	871	34.5	23.1

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	1食分	たんぱく	脂質	
					kcal	g	%	
21 火 ◆	白ご飯 牛乳 伊予國みそ汁 ちぎりじゃこてん 即席漬け	牛乳 油揚げ 豆腐 わかめ 麦みそ 魚すり身 かつお節	玉ねぎ にんじん 春キャベツ 切干大根 長ねぎ ごぼう 白菜 チンゲン菜 たくあん	米 じゃがいも 米粉 砂糖 菜種白絞油	小	624	23.4	23.7
					中	809	28.2	20.6
22 水 ★	はだか麦粉パン 牛乳 春キャベツのポトフ 鯛の香味揚げ カラフルビーンズサラダ	牛乳 ウインナー 豚肉 鯛 レッドキドニー マローファットピース ガルパンゾー	玉ねぎ にんじん 春キャベツ パセリ 黄ピーマン 赤ピーマン 枝豆 キャベツ	パン じゃがいも 米粉 でんぷん 菜種白絞油 米油 砂糖	小	641	33.7	33.6
					中	777	40.3	32.4
23 木	五穀ご飯 牛乳 ごろごろ野菜カレー 大豆かりんとう 青じそドレッシングサラダ	牛乳 牛肉 大豆	しめじ かぼちゃ 玉ねぎ にんじん たけのこ にんにく きゅうり コーン キャベツ	米 黒米 赤米うるち 赤米もち 緑米 香り米 じゃがいも 米油 黒砂糖	小	636	22.9	23.9
					中	822	27.3	20.9
24 金 ♡	さくらパン 牛乳 ミネストローネ 揚げ鶏のケチャップ和え ツナサラダ さくらゼリー	牛乳 ベーコン 鶏肉 ツナ	桜の葉 玉ねぎ にんじん キャベツ 大根 パセリ しょうが 長ねぎ レモン きゅうり コーン	パン 紫芋 バター 砂糖 じゃがいも でんぷん 菜種白絞油 米油 さくらゼリー	小	683	26.7	37.8
					中	831	31.9	36.4
27 月	白ご飯 牛乳 八宝菜 春巻き 華風和え	牛乳 豚肉 かまぼこ	しょうが 長ねぎ たけのこ 玉ねぎ 白菜 チンゲン菜 にんじん きくらげ にんにく きゅうり もやし	米 米油 砂糖 でんぷん 春巻き 菜種白絞油 春雨 ごま油	小	681	21.4	27.9
					中	866	25.6	26.8
28 火 ★	白ご飯 牛乳 たけのこの旨煮 さわらの照り焼き 三色和え しそひじき	牛乳 鶏肉 厚揚げ さわら しそひじき	たけのこ 大根 ごぼう にんじん 枝豆 干しいたけ 小松菜 もやし	米 じゃがいも こんにゃく 砂糖	小	623	33.3	21.7
					中	806	39.8	18.9
30 木 ♡	白ご飯 牛乳 さつまい ちくわの緑茶揚げ ゆず風味漬け	牛乳 鶏肉 油揚げ 麦みそ 白みそ ちくわ わかめ	しょうが 長ねぎ にんじん 大根 パセリ 食べるお茶の葉 キャベツ きゅうり ゆず	米 米油 さつまいも 小麦粉 菜種白絞油 砂糖	小	613	22.9	25.1
					中	793	27.2	22.0

【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。

