

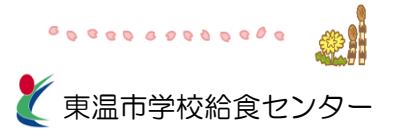
2021年度



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 ♪ 東京オリンピック・パラリンピック応援献立(メキシコ)



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	エネルギー	たんぱく	脂質	
					kcal	g	%	
9 金 ☆	豚丼 牛乳 ちくわのいそべあげ たけのこのおかか和え	豚肉 牛乳 ちくわ あおのり かつお節	しょうが 玉ねぎ ごぼう にんじん 葉ねぎ たけのこ さやいんげん	米 糸こんにゃく 砂糖 米粉 でんぷん 米油	小	635	25.9	22.0
					中	796	31.2	19.9
12 月	白ご飯 牛乳 沢煮椀 豆腐の変わり揚げ チンゲン菜のナッツ和え しそひじき	牛乳 豚肉 油揚げ 豆腐 魚すり身 大豆 しそひじき	たけのこ もやし ごぼう チンゲン菜 干しいたけ 葉ねぎ にんじん 玉ねぎ きくらげ キャベツ	米 ごま油 米粉 でんぷん 砂糖 米油 カシューナッツ	小	635	26.6	27.4
					中	790	30.7	25.6
13 火	白ご飯 牛乳 トックスープ ビビンバ きゅうりと大根のナムル	牛乳 鶏肉 牛肉 麦みそ	玉ねぎ にんじん 小松菜 しめじ にんにく しょうが ぜんまい チンゲン菜 きくらげ もやし きゅうり 大根	米 トック 米油 砂糖 ごま油	小	604	25.0	20.7
					中	754	30.2	18.5
14 水 ☆	コッペパン 牛乳 ポークビーンズ ブロッコリーサラダ 清見タンゴール	牛乳 大豆 豚肉 ベーコン	玉ねぎ にんじん パセリ にんにく トマト ブロッコリー キャベツ 大根 清見タンゴール	パン じゃがいも 米油 砂糖	小	657	29.8	29.3
					中	820	36.4	27.8
15 木	白ご飯 牛乳 東温汁 鶏肉の塩麹焼き 酢みそ和え	牛乳 豚肉 厚揚げ 鶏肉 白みそ	小松菜 干しいたけ 大根 白菜 きゅうり にんじん	米 米粉 もち麦粉 こうじ ごま 砂糖	小	615	26.9	20.3
					中	766	32.2	18.2
16 金	五穀ごはん 牛乳 じゃが芋と大根の旨煮 たこのから揚げ ゆず風味漬け	牛乳 豚肉 ちくわ たこ	大根 にんじん 干しいたけ 枝豆 しょうが キャベツ チンゲン菜 きゅうり ゆず	米 五穀米 じゃがいも こんにゃく 米油 砂糖 でんぷん 米粉	小	658	27.5	21.3
					中	818	33.0	19.4
19 月	白ご飯 牛乳 肉じゃが いわしの梅煮 キャベツのレモン漬け	牛乳 牛肉 いわしの梅煮	玉ねぎ 長ねぎ にんじん 枝豆 キャベツ きゅうり レモン	米 じゃがいも 糸こんにゃく 米油 砂糖	小	649	26.6	22.5
					中	813	31.9	20.4
20 火 ☆	たけのこご飯 牛乳 根菜豚汁 さわらの照り焼き こまつなのおひたし	鶏肉 松山揚げ 牛乳 豚肉 麦みそ さわら ちりめん かつお節	たけのこ にんじん 枝豆 切干大根 大根 ごぼう 長ねぎ 小松菜 キャベツ	米 もち米 こんにゃく さつま芋 砂糖	小	620	28.9	21.6
					中	789	35.4	19.3

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	エネルギー	たんぱく	脂質	
					kcal	g	%	
21 水 ♡	さくらパン 牛乳 クリームスープ ささみのレモン煮 ごまドレッシングサラダ さくらゼリー	牛乳 豚肉 鶏肉	桜の葉 玉ねぎ にんじん レモン キャベツ ブロッコリー コーン	パン バター 砂糖 じゃがいも 米粉 でんぷん 米油 ごまドレッシング さくらゼリー	小	659	29.2	34.3
					中	784	35.0	33.5
22 木	ポークカレーライス 牛乳 大豆かりんとう ツナサラダ (中) ヨーグルト	豚肉 豚レバー 牛乳 大豆 ツナ (中) ヨーグルト	ブルーン かぼちゃ 玉ねぎ にんじん にんにく キャベツ 赤ピーマン チンゲン菜	米 赤米 じゃがいも 米油 黒砂糖 砂糖 ごま油	小	688	25.3	25.2
					中	903	33.0	22.7
23 金 ♪	コッペパン 牛乳 ひよこ豆と卵のスープ 白身魚のサルサソース かぼちゃサラダ	牛乳 ベーコン 卵 ひよこ豆 ホキ	玉ねぎ にんじん キャベツ ピーマン かぼちゃ きゅうり	パン でんぷん 米油 砂糖	小	617	26.8	32.8
					中	760	32.4	31.3
26 月 ☆	白ご飯 牛乳 高野豆腐の中華炒め きゅうりともやしの中華あえ カラマンダリン	牛乳 豚肉 高野豆腐 赤みそ	しょうが 干しいたけ にんじん チンゲン菜 玉ねぎ たけのこ にんにく きくらげ もやし きゅうり カラマンダリン	米 砂糖 米油 でんぷん ごま油	小	623	25.8	22.8
					中	774	31.0	21.2
27 火	わかめごはん 牛乳 肉うどん えびと野菜のかき揚げ ごまあえ	わかめ 牛乳 牛肉 油揚げ えび 小煮干し	ごぼう 干しいたけ 長ねぎ 葉ねぎ ピーマン 玉ねぎ もやし 小松菜 にんじん キャベツ	米 砂糖 うどん はだか麦粉 米粉 米油 ごま	小	648	24.9	25.3
					中	797	29.6	24.1
28 水 ☆	はだかむぎこパン 牛乳 春キャベツのポトフ 豆腐ハンバーグ マカロニサラダ	牛乳 鶏肉 ウインナー 豆腐 豚肉 大豆	キャベツ 玉ねぎ にんじん パセリ きゅうり コーン レモン	パン じゃがいも 米粉 砂糖 マカロニ 米油	小	644	28.1	28.4
					中	794	34.2	27.0
30 金	白ご飯 牛乳 五目煮 いかのさらさあげ はりはりづけ	牛乳 大豆 鶏肉 昆布 ちくわ いか	たけのこ にんじん ごぼう 枝豆 しょうが 花切大根 きゅうり	米 こんにゃく 米油 砂糖 でんぷん ごま	小	646	27.7	23.4
					中	807	33.4	21.4



【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。