

# 4月の献立表

筑波大学附属視覚特別支援学校

日付	曜日	献立名				主に使われている材料			エネルギー Kcal
		主食	主菜	副菜	飲み物デザート	血や肉を作る	体の調子を整える	力や熱を作る	幼小中 ×0.6 ×0.8 100 (中盛り)
11	水	ご飯	チキンソテー トマトソース	海藻サラダ みそ汁	牛乳	鶏もも肉 わかめ カニ カマ 牛乳	ブロッコリー トマト缶 しめじ レタス 玉ねぎ 小松菜 きゅうり	米 ジャガイモ オリーブ油 砂糖 サラダ油	幼小中 439 585 731
12	木	ご飯	アジフライ	青菜の磯辺和え 野菜スープ	牛乳 いちご	鰹 卵 牛乳	キャベツ ミニトマト ほうれん草 もやし にんじん 大根 玉ねぎ えのき いちご	米 サラダ油 パン粉 砂糖 小麦粉	幼小中 458 611 764
13	金	ご飯	豚の生姜焼き	もやしとハムの サラダ 中華スープ	杏仁豆腐	豚肉 ロースハム 牛乳 角寒天	玉ねぎ きゃべつ もやし きゅうり にんじん コーン レタス 白菜 しょうが 小松菜 みかん缶 パイン 缶	米 サラダ油 砂糖 ごま油 白ごま	幼小中 408 544 680
16	月	チキンカレーライス		パリパリサラダ 野菜スープ	牛乳	鶏もも肉 牛乳 生クリーム	玉ねぎ にんにく しょうが りんご レタス もやし にんじん 大根 キャベツ 小松菜	米 サラダ油 ジャガイモ ワンタンの皮 ごま油 カレールー	幼小中 448 598 747
17	火	ご飯	シイラの竜田揚げ	10品目サラダ 豚汁	いちごミルクプリン	シイラ ツナ缶 枝豆 豚肉 大豆 牛乳 生クリーム	もやし キャベツ にんじん 蓮根 パプリカ 大根 きゅうり 玉葱 長ネギ	米 サラダ油 こんにゃく 練ごま 砂糖	幼小中 436 582 727
18	水	春キャベツとアスパラの クリームスパゲティ		ミモザサラダ 野菜スープ	牛乳 オレンジ	ベーコン 牛乳 生クリーム 卵	玉ねぎ キャベツ しめじ アスパラ 人参 マッシュルーム きゅうり レタス サラダ菜 ほうれん草 コーン オレン ジ	スパゲッティ オリーブ油 バター 小麦粉 ジャガイモ	幼小中 496 662 827
19	木	ご飯	豚肉の 和風おろしソース	菜の花の胡麻和 え みそ汁	牛乳	豚ロース わかめ 牛乳	大根 大葉 ブロッコリー 菜の花 人参 もやし 白菜	米 サラダ油 ジャガイモ 白ごま	幼小中 341 551 689
20	金	ご飯	鮭の ちゃんちゃ焼き	きんぴらごぼう けんちん汁	牛乳	鮭 豚肉 木綿豆腐 枝豆 牛乳	キャベツ 玉ねぎ 人参 しめじ もやし ごぼう れんこん 大根 小松菜 乾燥しいたけ	米 バター すりごま 砂糖 こんにゃく ジャガイモ 片栗粉	幼小中 452 602 753
23	月	野菜あんかけうどん		竹輪の磯辺揚げ 青菜としめじの 煮浸し	牛乳 キウイフルーツ	豚肉 かまぼこ ちくわ 油揚げ 牛乳	大根 白菜 人参 小松菜 乾燥しいたけ しめじ キウイフルーツ	うどん 砂糖 小麦粉 サラダ油	幼小中 413 551 689
24	火	ご飯	ユウリナー 油淋鶏	きゅうりと桜エビの 中華和え みそ汁	牛乳	鶏もも肉 桜エビ 牛乳	長ネギ にんにく しょうが キャベツ 人参 もやし きゅうり 大根 しめじ 小松菜	米 サラダ油 ごま油 砂糖 はちみつ 片栗粉	幼小中 485 646 808
25	水	筍ご飯	カジキの 西京味噌焼き	春キャベツの おかか和え すまし汁	ブラマンジェ 黄桃ソース	油揚げ カジキ 削り節 白玉はんぺん 牛乳 生クリーム	新たけのこ 人参 小松菜 キャベツ きゅうり 大根 ほうれん草 乾燥しいたけ	米 もち米 砂糖 ごま油 白ごま マヨネーズ	幼小中 420 560 700
26	木	ご飯	蓮根照り焼き ハンバーグ	ポテトサラダ かきたま汁	牛乳	豚挽肉 卵 絞豆腐 ロースハム 牛乳	れんこん 玉ねぎ サラダ 菜 ミニトマト ブロッコリー 人参 きゅうり レタス 小松菜 えのき	米 片栗粉 サラダ油 ジャガイモ マヨネーズ	幼小中 467 649 811
27	金	醤油ラーメン		揚げ餃子 5色和え	牛乳	鶏がら 豚骨 豚肩ロース ロースハム 牛乳	にんにく にら もやし 人参 キャベツ 長ネギ サラダ菜 小松菜 コーン きくらげ レタス	中華麺 ごま油 サラダ油 砂糖 小麦粉 白ごま	幼小中 451 602 752
30	月	ガバオ炒めご飯		春雨サラダ ワンタンスープ	ジョア りんご	鶏挽肉 錦糸卵 ジョア	ピーマン パプリカ しめじ 玉ねぎ たけのこ にんにく 人参 きくらげ にら もやし レタス りんご	米 砂糖 ごま油 春雨 ワンタンの皮	幼小中 423 564 705

※献立は食材等の都合により変更することがあります。