

# 4月の献立表

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	その他	血や肉を作る	体の調子を整える	力や熱を作る	幼 ×0.6 小 ×0.8 中 100 (中盛り)
7	火	ご飯	ブリのネギソース	グリーンサラダ かきたま汁	牛乳	ブリ、牛乳、チーズ、卵	ねぎ、にんにく、きゃべつ、にんじん、もやし、レタス、いんげん、きゅうり、ブロッコリー、白菜、玉ねぎ、しめじ、しょうが	米、強化米、砂糖、ごま油、調合油	
8	水	ご飯	鮭のごまみそ焼き	青菜の磯部和え すまし汁	牛乳	鮭、牛乳	しょうが、もやし、キャベツ、にんじん、ほうれん草、のり、玉ねぎ、白菜、わかめ	米、強化米、砂糖	403 538 672
9	木	ご飯	チキンソテー トマトソース	マカロニサラダ 野菜スープ	牛乳	鶏肉、ロースハム、牛乳	にんにく、玉ねぎ、トマト、ブロッコリー、きゅうり、コーン、にんじん、レタス、	米、強化米、じゃがいも、マカロニ、マヨネーズ、オリーブオイル	473 630 788
10	金	ひじきご飯	千種焼き	筑前煮 みそ汁	牛乳 抹茶寒	鶏肉、卵、ちくわ、牛乳	ひじき、しいたけ、こんにゃく、にんじん、枝豆、玉ねぎ、たけのこ、小松菜、ごぼう、蓮根、大根、しめじ	米、強化米、押し麦、油揚げ、砂糖、黒蜜	481 641 802
13	月	 春のかきたまうどん 揚げ餃子		春キャベツの ゆかり和え	牛乳 オレンジ	豚肉、かまぼこ、卵、牛乳	大根、にんじん、白菜、菜の花、しいたけ、ほうれん草、万能ねぎ、春キャベツ、にんじん、オレンジ	うどん、砂糖、片栗粉、調合油	458 611 764
14	火	ご飯	白身魚の香草パン粉焼き	豆まめマメサラダ 野菜スープ	牛乳	ホキ、ミックスビーンズ、ツナ、牛乳	にんにく、枝豆、玉ねぎ、きゅうり、レタス、キャベツ	米、強化米、パン粉、じゃがいも	449 598 748
15	水	チキンカレー ゆで卵		海藻サラダ	牛乳 りんご	鶏肉、生クリーム、卵、かにかまぼこ、牛乳	にんじん、玉ねぎ、しょうが、にんにく、りんご、海藻、きゅうり、葛切り、レタス	米、強化米、調合油、カレールウ、ごま油	538 718 897
16	木	 たけのこご飯	いわしのから揚げ	ポテトサラダ みそ汁	牛乳	いわし、ロースハム、牛乳	たけのこ、小松菜、キャベツ、にんじん、きゅうり、しめじ、サラダ菜、ミニトマト、玉ねぎ、白菜	米、強化米、片栗粉、マヨネーズ、油揚げ、じゃがいも、調合油	502 669 836
17	金	親子丼		青菜の香味醤油和え みそ汁	牛乳 バナナ	鶏肉、卵、牛乳	玉ねぎ、しいたけ、三つ葉、のり、小松菜、にんじん、もやし、白菜、長ネギ、しょうが、わかめ、バナナ	米、強化米、ごま油、砂糖	451 601 751
20	月	ご飯	鮭のマッシュポテト焼き	小松菜とコーンのサラダ 野菜スープ	牛乳	鮭、牛乳、	小松菜、コーン、もやし、にんじん、きゅうり、玉ねぎ、レタス、えのき	米、強化米、じゃがいも、マヨネーズ、はちみつ、バター	485 647 809
21	火	五目あんかけ焼きそば		やみつきキャベツ 中華風卵スープ	牛乳 キウイフルーツ	豚肉、エビ、いか、ウズラの卵、牛乳	にんじん、しめじ、きくらげ、たけのこ、白菜、青梗菜、キャベツ、玉ねぎ	中華麺、調合油、片栗粉、ごま油、白ごま	488 651 814
22	水	ご飯	シイラの竜田揚げ	わかめの中華和え みそ汁	牛乳	シイラ、牛乳	キャベツ、もやし、にんじん、わかめ、ほうれん草	米、強化米、ごま油、ごま	434 578 723
23	木	パン	クリームシチュー	人参サラダ	ジョア	鶏肉、牛乳、生クリーム、ツナ、ジョア	玉ねぎ、にんじん、ブロッコリー、らっきょう、レタス	胚芽食パン、かぼちゃロール、小麦粉、バター、調合油	495 660 825
24	金								
27	月								
28	火								
29	水								
30	木								
31	金								

✿給食がない日✿

10~12日 小1 短縮授業  
23日 中学部 遠足(雨天中止)



※献立は、食材等の都合により、変更になる場合があります。