

4月 給食献立表

日 曜	星 食	お や つ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をとのえる
1 木	お弁当の日	牛乳 スティックパン 牛乳 源氏パイ	普通牛乳	ロールパン・米・ビスケット	
2 金	米飯 鮭の塩焼き 肉じゃが みそ汁	牛乳 バナナ 牛乳 いちごババロア	普通牛乳・しろさけ・牛かた・木綿豆腐 麦みそ・ゼラチン	米・じゃがいも・調合油・車糖 いちごジャム	バナナ・たまねぎ・さやえんどう・ぶなしめじ カットわかめ
3 土	しおらーめん ブロッコリーのサラダ オレンジ	麦茶 ビスケット 麦茶 おにぎり	ささ身	ビスケット・干し中華めん・ごま油・車糖 ごま・米	根菜ねぎ・キャベツ・ブラックマッペもやし スイートコーン・ブロッコリー・トマト スイートコーン缶詰・バレンシアオレンジ カットわかめ
5 月	米飯 なら玉 マカロニサラダ すまし汁	牛乳 リンゴ 牛乳 ちくわの磯辺あげ	普通牛乳・鶏卵・豚もも・ロースハム 木綿豆腐・焼き竹輪	米・車糖・調合油・マカロニ・スパゲッティ マヨネーズ・サブフラウ油	りんご・なら・たまねぎ・きゅうり スイートコーン缶詰・ぶなしめじ・わかめ あおのり
6 火	米飯 サバのピカタ 切り干し大根の煮物 すまし汁	牛乳 きな粉マカロニ 牛乳 ココアマフィン	普通牛乳・きな粉・まさば・鶏卵 チーズスプレッド・油揚げ・さつま揚げ	マカロニ・スパゲッティ・車糖・米・薄力粉 車糖・無塩バター・グラニュー糖	切干しだいこん・にんじん・さやいんげん 乾しいたけ・カットわかめ・ぶなしめじ えのきたけ
7 水	米飯 麻婆豆腐 キャベツのごまマヨネーズ和え みそ汁	麦茶 バナナヨーグルト 牛乳 焼きそば	ヨーグルト・木綿豆腐・豚ひき肉 麦みそ・普通牛乳・豚もも	車糖・米・調合油・かたくり粉・ごま マヨネーズ・焼きふ・中華めん	バナナ・にんじん・しょうが・にんにく・蕨ねぎ キャベツ・きゅうり・たまねぎ・カットわかめ ブラックマッペもやし・青ピーマン・あおのり
8 木	中華丼 春雨の酢の物 チンゲン菜のスープ	牛乳 ビスケット 牛乳 バナナ	普通牛乳・豚もも・蒸しかまぼこ ロースハム・鶏卵	ビスケット・米・調合油・かたくり粉 普通はるさめ・ごま・車糖	はくさい・にんじん・たまねぎ・きくらげ 生しいたけ・きゅうり・チンゲンサイ・バナナ
9 金	ロールパン オムレツ チップスサラダ ミネストローネ	牛乳 オレンジかん 牛乳 おにぎり	普通牛乳・鶏卵・パルメザンチーズ 鶏ひき肉・ベーコン・しろさけ	ロールパン・じゃがいも・調合油 ポテトチップス・米・ごま	オレンジ飲料・寒天・たまねぎ・青ピーマン にんじん・きゅうり・キャベツ・にんじん こねぎ
10 土	ちゃんぽん ナムル バナナ	麦茶 りんご 麦茶 ジャムサンド	豚もも	中華めん・調合油・ごま・ごま油・車糖 食パン・いちごジャム・マーガリン	りんご・ブラックマッペもやし・キャベツ にんじん・きくらげ・スイートコーン・ほうれんそう バナナ
12 月	ゆかりごはん さばの塩焼き ひじきの煮物 ぶた汁	麦茶 キャンディーチーズ 牛乳 カスタードプリン	プロセスチーズ・まさば・だいず・豚もも 厚揚げ・淡色辛みそ・普通牛乳・鶏卵	米・車糖・さといも・マーガリン	しそ・ほしひじき・にんじん・大根・ごぼう こねぎ
13 火	米飯 豚肉のしょうが焼き コールスローサラダ きのこスープ	牛乳 コーンフレーク 牛乳 オニオンブレッド	普通牛乳・豚かたロース・ベーコン プロセスチーズ	コーンフレーク・米・車糖・調合油 ホットケーキミックス	しょうが・たまねぎ・キャベツ・きゅうり にんじん・スイートコーン缶詰・生しいたけ えのきたけ・ぶなしめじ・糸みつば
14 水	親子丼 和風サラダ みそ汁	牛乳 オレンジ 牛乳 フルーツポンチ	普通牛乳・鶏むね・鶏卵・厚揚げ 麦みそ	めし・車糖	バレンシアオレンジ・たまねぎ・糸みつば 焼きのり・キャベツ・にんじん ブラックマッペもやし・カットわかめ スイートコーン缶詰・こねぎ・もも缶詰 パインアップル缶詰・りんご・バナナ みかん缶詰・キウイフルーツ
15 木	米飯 魚のパン粉焼き 豆腐チャンプルー すまし汁	牛乳 青りんごゼリー 牛乳 塩昆布ツナのおに	普通牛乳・ゼラチン・しいら パルメザンチーズ・絹ごし豆腐・豚もも 麦みそ・まぐろ缶詰	米・マーガリン・パン粉・調合油・車糖 焼きふ・ごま	りんご飲料・パセリ・にんじん ブラックマッペもやし・こねぎ・ぶなしめじ わかめ・塩昆布
16 金	米飯 鶏肉のマーマレード焼き 春雨のソテー ポトフ	牛乳 麵ラスク 牛乳 卵サンド	普通牛乳・鶏もも・ロースハム 混合ソーセージ・鶏卵	生ふ・有塩バター・黒砂糖・米 マーマレード・普通はるさめ・調合油 車糖・じゃがいも・食パン・マーガリン マヨネーズ	根菜ねぎ・キャベツ・たまねぎ・にんじん ぶなしめじ
17 土	きつねうどん 野菜炒め オレンジ	麦茶 りんごかん 麦茶 おにぎり	油揚げ・豚もも・豚もも	うどん・車糖・調合油・米	寒天・りんご飲料・こねぎ・ほうれんそう 青ピーマン・たまねぎ・ブラックマッペもやし にんじん・バレンシアオレンジ・ほしひじき
19 月	米飯 さばの南蛮漬け ブロッコリーの胡麻マヨサラダ すまし汁	麦茶 フルーチェ 牛乳 バナナケーキ	ゼラチン・普通牛乳・まさば かつお削り節・鶏卵	米・薄力粉・調合油・車糖・ごま マーガリン・車糖	いちご・たまねぎ・にんじん・青ピーマン ブロッコリー・スイートコーン・えのきたけ ぶなしめじ・わかめ・バナナ
20 火	米飯 牛肉の柳川風 キャベツのゆかり和え みそ汁	牛乳 きな粉マカロニ 牛乳 ツナサンド	普通牛乳・きな粉・牛もも・鶏卵 厚揚げ・麦みそ・まぐろ缶詰	マカロニ・スパゲッティ・車糖・米・車糖 調合油・食パン・マーガリン マヨネーズ	たまねぎ・ごぼう・糸みつば・キャベツ にんじん・ブラックマッペもやし かいわれだいこん・しそ・こねぎ
21 水	炒り豆腐どんぶり 切り干し大根の酢物 みそ汁	牛乳 りんご 牛乳 じゃこおにぎり	普通牛乳・木綿豆腐・鶏ひき肉・鶏卵 かつお缶詰・油揚げ・麦みそ しらす干し	米・調合油・車糖	りんご・生しいたけ・にんじん・なら 切干しだいこん・きゅうり・ぶなしめじ・こねぎ こまつな
22 木	米飯 松風焼き 野菜炒め かきたま汁	牛乳 ぶどうゼリー 牛乳 シュガートースト	普通牛乳・鶏ひき肉・淡色辛みそ 鶏卵・豚もも	米・ごま・車糖・パン粉・調合油 かたくり粉・食パン・マーガリン グラニュー糖	ぶどう飲料・寒天・こねぎ・にんじん たまねぎ・キャベツ・青ピーマン ブラックマッペもやし・ほうれんそう
23 金	ピラフ チキンチキンごぼう トマトのサラダ わかめスープ	牛乳 ビスケット 牛乳 ロールケーキ	普通牛乳・ベーコン・鶏もも・鶏卵 クリーム	ビスケット・米・調合油・かたくり粉 車糖・ごま・グラニュー糖・薄力粉	にんじん・たまねぎ・スイートコーン・グリーンピース ごぼう・にんじん・キャベツ・きゅうり・トマト スイートコーン・カットわかめ・こねぎ・いちご みかん缶詰・キウイフルーツ・バナナ
24 土	ナポリタン もやしのサラダ コンソメスープ	麦茶 オレンジ 麦茶 ゆかりおにぎり	ウインナー・ベーコン	マカロニ・スパゲッティ・調合油・じゃがいも 米	バレンシアオレンジ・たまねぎ・にんじん 青ピーマン・ブラックマッペもやし スイートコーン・ブロッコリー・しそ
26 月	カレーライス ひじきのサラダ 野菜スープ	牛乳 スティックパン 牛乳 ごまクッキー	普通牛乳・豚かたロース・ベーコン 鶏卵	ロールパン・米・調合油・じゃがいも 車糖・ごま・薄力粉・車糖・有塩バター	たまねぎ・にんじん・グリーンピース・ほしひじき きゅうり・スイートコーン・キャベツ・ブロッコリー
27 火	米飯 ポタマヨチーズ焼き キャベツとウインナーのソテー トマトと卵のスープ	牛乳 バナナ 麦茶 ひじきおにぎり	普通牛乳・しろさけ・チーズスプレッド ウインナー・鶏卵・豚ばら・油揚げ	米・じゃがいも・かたくり粉・マヨネーズ 調合油	バナナ・たまねぎ・にんじん・こねぎ キャベツ・ブラックマッペもやし・スイートコーン トマト・にんじん・ほしひじき
28 水	豚バラごぼう丼 もやしの中華和え みそ汁	牛乳 みかんゼリー 牛乳 マドレーヌ	普通牛乳・ゼラチン・豚ばら ロースハム・木綿豆腐・麦みそ・鶏卵	めし・車糖・ごま・ごま油・薄力粉 無塩バター	みかん飲料・みかん缶詰・たまねぎ・しょうが ごぼう・蕨ねぎ・ブラックマッペもやし きゅうり・にんじん・カットわかめ・ほしめじ レモン
30 金	米飯 牛肉のカラフル炒め コールスローサラダ もやしのスープ	牛乳 コーンフレーク 牛乳 じゃこトースト	普通牛乳・牛もも・しらす干し パルメザンチーズ	コーンフレーク・米・調合油・車糖 かたくり粉・食パン・マヨネーズ	青ピーマン・黄ピーマン・赤ピーマン たまねぎ・キャベツ・きゅうり・にんじん スイートコーン缶詰・ブラックマッペもやし きくらげ・なら・あおのり

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

エネルギー	たんぱく質	脂 質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量
545 kcal	20.5 g	19.4 g	267 mg	1.7 mg	199 μg	0.31 mg	0.43 mg	28 mg	3.8 g	2.2 g

おやつの上段は9時、下段は15時です 9時のおやつはたいよう、ほし、うみのみになります。