

2022年

# 4月 給食献立表

日 曜	昼 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
2 土	きのこスパゲティ コールスローサラダ 野菜スープ	麦茶 バナナ 牛乳 ジャムサンド	豚も・普通牛乳	マカロニ・スパゲティ・調合油・食パン いちごジャム	バナナ・たまねぎ・ぶなしめじ・えのきたけ こねぎ・キャベツ・きゅうり・にんじん スイートコーン・缶詰・ブロッコリー
4 月	米飯 牛肉の柳川風 春雨のごま酢和え みそ汁	牛乳 オレンジ 牛乳 おれん草とチーズのスコ	普通牛乳・牛もも・鶏卵・ロースハム 木綿豆腐・麦みそ・パルメザンチーズ	米・車糖・調合油・普通はるさめ・ごま ホットケーキミックス	パレンシアオレンジ・たまねぎ・ごぼう 糸みつば・きゅうり・カットわかめ ほうれんそう
5 火	米飯 麻婆豆腐 もやしの中華和え チンゲン菜のスープ	牛乳 ぶどうゼリー 牛乳 鮭おにぎり	普通牛乳・ゼラチン・木綿豆腐 鶏ひき肉・淡色辛みそ・べにざけ	米・調合油・車糖・かたくり粉・ごま油 ごま	ぶどう飲料・こねぎ・しょうが・にんにく にんじん・ブラックマッペもやし・きゅうり チンゲンサイ・たまねぎ・しそ
6 水	ゆかりごはん さばの塩焼き 肉じゃが 豚汁	牛乳 きな粉マカロニ 牛乳 りんごケーキ	普通牛乳・きな粉・まさば・牛もも 豚もも・淡色辛みそ・鶏卵	マカロニ・スパゲティ・車糖・米・じゃがいも 調合油・車糖・さといも・ホットケーキミックス	しそ・にんじん・たまねぎ・グリーンピース・大根 ごぼう・こねぎ・りんご
7 木	米飯 鶏肉バーベキューソース焼き キャベツのごまマヨネーズ和え 野菜スープ	牛乳 バナナ 牛乳 ヨーグルトババロア	普通牛乳・鶏もも・ゼラチン・ヨーグルト クリーム・鶏卵	米・車糖・ごま・マヨネーズ ブルーベリージャム	バナナ・りんご・キャベツ・にんじん・きゅうり ブロッコリー・たまねぎ・ほんしめじ
8 金	中華丼 もやしのサラダ すまし汁	牛乳 コーンフレーク 牛乳 しらすパイ	普通牛乳・豚もも・蒸しかまぼこ ロースハム・木綿豆腐・しらす干し パルメザンチーズ・鶏卵	コーンフレーク・米・調合油・かたくり粉 パイ皮	はくさい・にんじん・きくらげ・生しいたけ しょうが・ブラックマッペもやし・きゅうり ぶなしめじ・わかめ・あおのり
9 土	みそラーメン ほうれん草とえのきのごまあえ オレンジ	麦茶 りんごかん 麦茶 ゆかりおにぎり	豚もも・麦みそ	中華めん・車糖・ごま・米	寒天・りんご飲料・キャベツ ブラックマッペもやし・スイートコーン・こねぎ にんにく・しょうが・ほうれんそう・えのきたけ パレンシアオレンジ・しそ
11 月	米飯 鶏肉のマーメレード焼き パプリカとツナのきんぴら 豆腐のスープ	麦茶 ヨーグルト 牛乳 ふわふわ白パン	ヨーグルト・鶏もも・まぐろ缶詰 木綿豆腐・普通牛乳	車糖・米・マーメレード・ごま・ごま油 ホットケーキミックス・薄力粉・いちごジャム	赤ピーマン・アスパラガス・黄ピーマン にんじん・たまねぎ・こねぎ
12 火	米飯 カレムニエル きんぴらごぼう かきたま汁	牛乳 りんごかん 牛乳 抹茶のパウンドケーキ	普通牛乳・まさば・鶏卵	米・薄力粉・有塩バター・ごま油・車糖 ごま・かたくり粉	寒天・りんご飲料・ごぼう・にんじん ほうれんそう・こねぎ
13 水	米飯 豚肉しょうが焼き ブロッコリーのおかか和え みそ汁	牛乳 麩ラスク 牛乳 バナナ	普通牛乳・豚ロース・かつお節 木綿豆腐・麦みそ	生ふ・有塩バター・黒砂糖・米・調合油 車糖	たまねぎ・しょうが・にんじん・ブロッコリー ほんしめじ・こねぎ・バナナ
14 木	米飯 魚のパン粉焼き 豆腐チャンプルー ポトフ	麦茶 ブルーチェ 牛乳 ポトフ ウインナーパン	ゼラチン・普通牛乳・しいら パルメザンチーズ・絹ごし豆腐・豚もも 麦みそ・混合ソーセージ・ウインナー	米・マーガリン・パン粉・調合油・車糖 じゃがいも・ロールパン	いちご・パセリ・にんじん ブラックマッペもやし・こねぎ・たまねぎ ぶなしめじ
15 金	牛丼 マカロニサラダ すまし汁	牛乳 ビスケット 麦茶 ヨーグルト	普通牛乳・牛ばら・ロースハム ヨーグルト	ビスケット・車糖・マカロニ・スパゲティ マヨネーズ・焼きふ	たまねぎ・生しいたけ・さやいんげん きゅうり・スイートコーン・缶詰・ぶなしめじ・わかめ
16 土	しおらーめん キャベツとウインナーのソテー オレンジ	麦茶 オレンジかん 麦茶 菜めしおにぎり	ささ身・ウインナー	干し中華めん・ごま油・調合油・米	オレンジ飲料・寒天・根菜ねぎ・キャベツ スイートコーン・にんじん・ブラックマッペもやし パレンシアオレンジ・こまつな
18 月	米飯 みそモチキン 厚揚げと小松菜の煮物 白菜のスープ	麦茶 キャンディーチーズ 牛乳 プリン	プロセスチーズ・鶏もも・麦みそ 厚揚げ・ベーコン・普通牛乳・鶏卵	米・車糖	こまつな・にんじん・はくさい・ぶなしめじ
19 火	米飯 ひじきつくね キャベツと厚揚げ煮 みそ汁	麦茶 バナナヨーグルト 牛乳 にんじんのパウンドケ	ヨーグルト・鶏ひき肉・麦みそ・鶏卵 厚揚げ・普通牛乳	車糖・米・かたくり粉・車糖・薄力粉 調合油	バナナ・たまねぎ・ほしひじき・こねぎ キャベツ・にんじん・はくさい・ほんしめじ
20 水	ハヤシライス ひじきサラダ もやしのスープ バナナ	牛乳 ビスケット 牛乳 黒ごまパンケーキ	普通牛乳・牛もも	ビスケット・米・じゃがいも・調合油 車糖・ごま・白玉粉・ホットケーキミックス	たまねぎ・にんじん・グリーンピース・ほしひじき きゅうり・にんじん・スイートコーン ブラックマッペもやし・きくらげ・にら・バナナ
21 木	米飯 鱈の西京焼き がんもどきの煮物 きのこスープ	牛乳 スティックパン 牛乳 小松菜おにぎり	普通牛乳・さわら・麦みそ・がんもどき ベーコン	ロールパン・米・車糖	にんじん・さやいんげん・生しいたけ えのきたけ・ほんしめじ・根みつば・こまつな
22 金	たけのごごはん 鶏のから揚げ キャベツとツナのサラダ わかめスープ オレンジ	牛乳 コーンフレーク 牛乳 フルーツクレープ	普通牛乳・鶏もも・まぐろ缶詰・鶏卵 ホイップクリーム	コーンフレーク・米・かたくり粉・調合油 ごま・有塩バター・ホットケーキミックス グラニュー糖	たけのこ・しょうが・キャベツ・きゅうり・トマト カットわかめ・たまねぎ・こねぎ パレンシアオレンジ・いちご・バナナ みかん缶詰
23 土	肉うどん キャベツとウインナーのソテー バナナ	麦茶 オレンジかん 麦茶 しそわかめおにぎり	牛もも・蒸しかまぼこ・ウインナー	うどん・調合油・米	オレンジ飲料・寒天・たまねぎ・わかめ キャベツ・にんじん・ブラックマッペもやし スイートコーン・バナナ・カットわかめ
25 月	米飯 さばの南蛮漬け ナムル すまし汁	牛乳 きな粉マカロニ 牛乳 杏仁豆腐	普通牛乳・きな粉・まさば・ゼラチン	マカロニ・スパゲティ・車糖・米・薄力粉 調合油・車糖・ごま・ごま油・焼きふ	たまねぎ・にんじん・青ピーマン ほうれんそう・ブラックマッペもやし ぶなしめじ・わかめ・みかん缶詰
26 火	米飯 鶏の照り焼き 切干し大根の酢の物 中華スープ	牛乳 オレンジ 牛乳 小松菜ホットケーキ	普通牛乳・鶏もも・まぐろ缶詰	米・車糖・ごま・薄力粉・無塩バター	パレンシアオレンジ・切干しだいこん きゅうり・にんじん・はくさい・たまねぎ きくらげ・しょうが・こまつな
27 水	ロールパン オムレツ スパゲティサラダ 豆乳スープ	麦茶 牛乳かん 牛乳 ひじきおにぎり	普通牛乳・鶏卵・鶏ひき肉・ロースハム ベーコン・だいず水煮缶詰・豆乳 油揚げ	車糖・ロールパン・じゃがいも・調合油 マカロニ・スパゲティ・マヨネーズ・米	寒天・みかん缶詰・たまねぎ・にんじん 青ピーマン・きゅうり・スイートコーン・大根 ほんしめじ・おかひじき・こねぎ
28 木	米飯 豚肉のカレー焼き 小松菜とツナの甘酢和え みそ汁	牛乳 麩ラスク 牛乳 フライドポテト	普通牛乳・豚ヒレ・まぐろ缶詰・油揚げ 麦みそ	生ふ・有塩バター・黒砂糖・米・調合油 車糖・ごま・じゃがいも	たまねぎ・こねぎ・こまつな・トマト・キャベツ カットわかめ
30 土	ナポリタン キャベツのサラダ もやしのスープ	麦茶 りんご 麦茶 ジャムサンド	ウインナー	マカロニ・スパゲティ・調合油・食パン いちごジャム・マーガリン	りんご・たまねぎ・青ピーマン・キャベツ トマト・きゅうり・スイートコーン ブラックマッペもやし・にんじん・にら

## ☆ 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
509 kcal	20.0 g	17.9 g	258 mg	1.7 mg	197 μg	0.29 mg	0.41 mg	28 mg	3.3 g	1.9 g

おやつの上段は9時、下段は15時です。9時のおやつは、たいはう・ほしうみになります。