

4月 給食献立表

2023年

日	曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
3	月	米飯 さばの南蛮漬 キャベツとひじきのサラダ すまし汁	麦茶 ブルーチェ 牛乳 2色ゼリー	ゼラチン・普通牛乳・まさば まぐろ缶詰・木綿豆腐	米・薄力粉・調合油・車糖・ごま	いちご・たまねぎ・にんじん・背ビーマン キャベツ・おかひじき・ぶなしめじ・こねぎ りんご飲料
4	火	米飯 のり塩チーズチキン ひじきの煮物 ぶた汁	牛乳 オレンジ 牛乳 きなこトースト	普通牛乳・鶏もも・パルメザンチーズ だいず・油揚げ・豚もも・淡色辛みそ きな粉	米・車糖・さといも・食パン・有塩バター	バレンシアオレンジ・あおさ・ほしひじき にんじん・大根・ごぼう・こねぎ
5	水	中華丼 もやしの中華和え みそ汁	牛乳 麺ラスク 牛乳 ブルーベリージャム	普通牛乳・豚もも・蒸しかまぼこ ロースハム・木綿豆腐・淡色辛みそ ヨーグルト	生ふ・有塩バター・黒砂糖・米・調合油 かたくり粉・ごま・車糖・ごま油 ホットケーキミックス・薄力粉 ブルーベリージャム	はくさい・たまねぎ・にんじん・生しいたけ チンゲンサイ・しょうが・ブラックマップもやし きゅうり・ほんしめじ・こねぎ
6	木	米飯 鮭のポテマヨチーズ焼き がんとどきの煮物 豆腐のスープ	牛乳 オレンジ 牛乳 りんごとお芋のケーキ	普通牛乳・しらすけ・チーズスプレッド がんとどき・木綿豆腐・鶏卵	米・じゃがいも・かたくり粉・マヨネーズ 車糖・さつまいも・調合油・薄力粉	バレンシアオレンジ・たまねぎ・にんじん こねぎ・さやいんげん・カットわかめ・りんご
7	金	米飯 豚の梅味噌炒め ブロッコリーのおかか和え 野菜スープ	麦茶 バナナヨーグルト 牛乳 ピザ風パン	ヨーグルト・豚もも・あみそ・かつお節 普通牛乳・ウインナー・プロセスチーズ	車糖・米・ホットケーキミックス	バナナ・たまねぎ・梅干し・こねぎ・にんじん ブロッコリー・キャベツ・にんじん・ほんしめじ 背ビーマン
8	土	ちゃんぽん もやしのごま酢和え オレンジ	麦茶 りんご 麦茶 しそわかめおにぎり	豚もも	中華めん・調合油・車糖・ごま・米	りんご・ブラックマップもやし・キャベツ にんじん・きくらげ・スイートコーン・きゅうり バレンシアオレンジ・カットわかめ・しそ
10	月	米飯 魚のタルタルソース焼き 豆腐チャンプルー キャベツのスープ	牛乳 スティックパン 牛乳 にんじんクッキー	普通牛乳・まだら・鶏卵・木綿豆腐 豚もも・あみそ・ベーコン・豆乳	ロールパン・米・マヨネーズ・調合油 車糖・マーガリン・薄力粉	たまねぎ・パセリ・にんじん ブラックマップもやし・こねぎ・キャベツ ほんしめじ・にんじん
11	火	米飯 豚肉のしょうが焼き スナックエンドウのサラダ みそ汁	牛乳 りんご 牛乳 杏仁豆腐	普通牛乳・豚もも・あみそ・ゼラチン	米・マヨネーズ・ごま・じゃがいも	りんご・たまねぎ・こねぎ・しょうが スナックエンドウ・きゅうり・スイートコーン にんじん・キャベツ・カットわかめ みかん缶詰
12	水	米飯 松風焼き 厚揚げとキャベツの煮物 すまし汁	麦茶 キャンディーチーズ 牛乳 ツナおにぎり	プロセスチーズ・鶏ひき肉 淡色辛みそ・厚揚げ・普通牛乳 まぐろ缶詰	米・ごま・車糖・パン粉・焼きふ	こねぎ・にんじん・たまねぎ・キャベツ ぶなしめじ・わかめ・しょうが
13	木	牛丼 キャベツとツナのサラダ みそ汁	牛乳 みかんゼリー 牛乳 小松菜ホットケーキ	普通牛乳・ゼラチン・牛ばら まぐろ缶詰・木綿豆腐・あみそ・鶏卵	米・車糖・ホットケーキミックス	みかん缶詰・たまねぎ・生しいたけ さやいんげん・キャベツ・きゅうり・スイートコーン カットわかめ・ほんしめじ・こまつな
14	金	米飯 鶏肉のマーマレード焼き マカロニサラダ もやしのスープ	牛乳 ビスケット 牛乳 カレーチーストースト	普通牛乳・鶏もも・ロースハム パルメザンチーズ	ビスケット・米・マーマレード マカロニ・スパゲッティ・マヨネーズ・食パン マヨネーズ・車糖	きゅうり・たまねぎ・スイートコーン缶詰 ブラックマップもやし・きくらげ・にんじん にら
15	土	きのこスパゲティ コールスローサラダ 豆腐のスープ	麦茶 りんご 麦茶 ぶどうゼリー	豚もも・木綿豆腐・ゼラチン	マカロニ・スパゲッティ・調合油	りんご・たまねぎ・生しいたけ・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・カットわかめ ぶどう飲料
17	月	米飯 サバのピカタ パプリカとツナのきんぴら 野菜スープ	牛乳 きな粉マカロニ 牛乳 ひじきおにぎり	普通牛乳・きな粉・まさば・鶏卵 パルメザンチーズ・まぐろ缶詰・油揚げ	マカロニ・スパゲッティ・車糖・米・薄力粉 有塩バター・ごま・車糖・ごま油	赤ビーマン・アスパラガス・黄ビーマン にんじん・キャベツ・たまねぎ・ほんしめじ にんじん・ほしひじき・こねぎ
18	火	米飯 鶏肉のごま照り焼き 小松菜の納豆和え チンゲン菜のスープ	牛乳 りんごかん 牛乳 ツナサンド	普通牛乳・鶏もも・かつお削り節 まぐろ缶詰	米・ごま・車糖・食パン・マーガリン マヨネーズ	寒天・りんご飲料・こまつな・にんじん だいずもやし・焼きのり・チンゲンサイ たまねぎ
19	水	親子丼 かみかみサラダ みそ汁	牛乳 オレンジ 牛乳 いちごババロア	普通牛乳・鶏もも・鶏卵・さきいか 木綿豆腐・あみそ	米・車糖・マヨネーズ・ごま油 いちごジャム	バレンシアオレンジ・たまねぎ・こねぎ 焼きのり・きゅうり・にんじん・ごぼう カットわかめ・えのきたけ・寒天
20	木	米飯 豚肉のカレー炒め もやしのごま酢和え すまし汁	牛乳 麺ラスク 牛乳 しらすパイ	普通牛乳・豚もも・しらす干し パルメザンチーズ・鶏卵	生ふ・有塩バター・黒砂糖・米・調合油 ごま・車糖・焼きふ・パイ皮	たまねぎ・こねぎ・ブラックマップもやし にんじん・きゅうり・ぶなしめじ・わかめ あおのり
21	金	ロールパン オムレツ ブロッコリーの胡麻マヨサラダ 豆乳スープ	牛乳 ぶどうゼリー 牛乳 焼きそば	普通牛乳・鶏卵・鶏ひき肉 かつお削り節・ベーコン だいず水煮缶詰・豆乳・豚もも	ロールパン・じゃがいも・調合油・車糖 ごま・中華めん	ぶどう飲料・寒天・たまねぎ・にんじん 背ビーマン・ブロッコリー・スイートコーン・トマト キャベツ・ブラックマップもやし・あおのり
22	土	肉うどん 野菜炒め りんご	麦茶 オレンジかん 麦茶 わかめおにぎり	牛もも・豚もも	うどん・調合油・ごま油・米	オレンジ飲料・寒天・たまねぎ・わかめ 背ビーマン・ブラックマップもやし・にんじん キャベツ・りんご・カットわかめ
24	月	米飯 カレーマヨチキン 切り干し大根の煮物 きのこスープ	麦茶 ヨーグルト 牛乳 りんごケーキ	ヨーグルト・鶏もも・さつまいも 普通牛乳・鶏卵	車糖・米・かたくり粉・ホットケーキミックス 車糖・調合油	切り干しだいこん・生しいたけ・にんじん さやいんげん・えのきたけ・ほんしめじ こねぎ・りんご
25	火	菜飯ごはん さばの塩焼き 筑前煮 みそ汁	牛乳 りんご 牛乳 塩昆布と梅のおにぎり	普通牛乳・まさば・鶏もも・あみそ	米・さといも・調合油・車糖・ごま	りんご・こまつな・ごぼう・にんじん 生しいたけ・さやえんどう・キャベツ たまねぎ・カットわかめ・塩昆布・梅干し
26	水	炒り豆腐どんぶり 和風サラダ みそ汁	麦茶 牛乳かん 牛乳 にんじんカップケーキ	普通牛乳・木綿豆腐・鶏ひき肉 厚揚げ・あみそ・豆乳	車糖・米・調合油・薄力粉	寒天・みかん缶詰・たまねぎ・生しいたけ にんじん・にら・キャベツ ブラックマップもやし・カットわかめ スイートコーン缶詰・ほんしめじ・こねぎ
27	木	米飯 ポークチャップ ナムル 中華スープ	牛乳 バナナ 牛乳 チヂミ	普通牛乳・豚ロース・鶏卵・しらす干し	米・調合油・ごま・車糖・ごま油・薄力粉 かたくり粉	バナナ・たまねぎ・にんじん・乾しいたけ ほうれんそう・ブラックマップもやし・こまつな ほんしめじ・こねぎ・にら
28	金	たけのこご飯 チキンチキンごぼう チップスサラダ わかめとエキのスープ	牛乳 ビスケット 牛乳 ロールケーキ	普通牛乳・鶏もも・鶏卵・クリーム	ビスケット・米・かたくり粉・調合油 車糖・ポテトチップス・ごま グラニュー糖・薄力粉・有塩バター	たけのこ・ごぼう・にんじん・グリーンピース きゅうり・キャベツ・カットわかめ・たまねぎ えのきたけ・いちご・みかん缶詰・バナナ

☆ 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
497 kcal	20.0 g	17.8 g	270 mg	1.6 mg	215 μg	0.31 mg	0.42 mg	24 mg	3.5 g	1.6 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。