

2024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:調子をととのえる
2 火	米飯 魚のパン粉焼き キャベツとひじきのサラダ 豆腐のスープ	牛乳 オレンジ きなこトースト	普通牛乳・ぎんだら・パルメザンチーズ まぐろ缶詰・木綿豆腐・きな粉	米・マーガリン・パン粉・ごま・車糖 食パン・有塩バター	バレンシアオレンジ・バセリ・キャベツ にんじん・おかひじき・たまねぎ・こねぎ
3 水	中華丼 もやしの梅和え みそ汁	麦茶 ヨーグルト 牛乳 にんじんカップケーキ	ヨーグルト・豚もも・蒸しかまぼこ 麦みそ・普通牛乳・豆乳	車糖・米・調合油・かたくり粉・ごま油 ごま・薄力粉	はくさい・ごまつな・にんじん・きくらげ 生しいたけ・ブラックマッペもやし・きゅうり 梅干し・たまねぎ・ほんしめじ・こねぎ
4 木	米飯 麻婆豆腐 春雨の中華和え チンゲン菜のスープ	牛乳 きな粉マカロニ 米飯(牛乳) ロックッキー	普通牛乳・きな粉・木綿豆腐 鶏ひき肉・淡色辛みそ・ロースハム	マカロニ・スパゲッティ・車糖・米・調合油 車糖・かたくり粉・ごま油・普通はるさめ ごま・薄力粉・有塩バター コーンフレーク	こねぎ・しょうが・にんにく・にんじん・きゅうり チンゲンサイ・たまねぎ・生しいたけ 干しぶどう
5 金	米飯 タンドリーチキン 小松菜とえのきの中華和え キャベツのスープ	牛乳 ビスケット 牛乳 しらすおにぎり	普通牛乳・鶏もも・ヨーグルト・ベーコン しらす干し	ビスケット・米・ごま・車糖・ごま油	にんにく・しょうが・ごまつな・えのきたけ にんじん・キャベツ・たまねぎ・こねぎ 梅干し
6 土	肉うどん ナムル オレンジ	麦茶 りんごかん 麦茶 しそわかめおにぎり	牛もも・蒸しかまぼこ	うどん・ごま・車糖・ごま油・米	寒天・りんご飲料・たまねぎ・わかめ ほうれんそう・にんじん・ブラックマッペもやし バレンシアオレンジ・カットわかめ・しそ
8 月	米飯 肉豆腐 切干大根の酢の物 みそ汁	麦茶 フルーチェ 牛乳 ごまクッキー	ゼラチン・普通牛乳・牛もも・木綿豆腐 まぐろ缶詰・麦みそ	米・調合油・車糖・車糖・有塩バター ホットケーキミックス・ごま	いちご・にんじん・はくさい・たまねぎ にんじん・切干しだいご・きゅうり ほんしめじ・カットわかめ
9 火	米飯 さばの南蛮漬け もやしと塩昆布の和え物 すまし汁	牛乳 コーンフレーク 牛乳 チヂミ	普通牛乳・まさば・まぐろ缶詰 木綿豆腐・しらす干し	コーンフレーク・米・薄力粉・調合油 車糖・ごま油・ごま・かたくり粉	たまねぎ・にんじん・青ピーマン ブラックマッペもやし・にんじん・スイートコーン きゅうり・塩昆布・えのきたけ・わかめ・にら
10 水	塩豚丼 小松菜の納豆和え みそ汁	牛乳 数ラスク 牛乳 ツナサンド	普通牛乳・豚もも・かつお削り節 麦みそ・まぐろ缶詰	生ふ・有塩バター・黒砂糖・米・ごま油 食パン・マーガリン・マヨネーズ	こねぎ・ブラックマッペもやし・たまねぎ レモン・ごまつな・にんじん・だいずもやし 焼きのり・キャベツ・えのきたけ
11 木	米飯 鶏肉のマーナレード焼き ブロッコリーとツナのサラダ キャベツのスープ	麦茶 牛乳かん 牛乳 ひじきおにぎり	普通牛乳・鶏もも・まぐろ缶詰・油揚げ	車糖・米・マーナレード・車糖	寒天・みかん缶詰・ブロッコリー・にんじん スイートコーン・えのきたけ・キャベツ・こねぎ にんじん・ほしひじき
12 金	カレーライス ひじきのサラダ わかめスープ	牛乳 バナナ 牛乳 小松菜ホットケーキ	普通牛乳・豚かたろース	米・調合油・じゃがいも・車糖・ごま ホットケーキミックス	バナナ・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・カットわかめ こねぎ・ごまつな
13 土	焼きそば コールスローサラダ オレンジ	麦茶 りんご 麦茶 ぶどうゼリー	豚もも・ゼラチン	中華めん・調合油	りんご・にんじん・たまねぎ・キャベツ ブラックマッペもやし・青ピーマン・あおのり きゅうり・スイートコーン缶詰・バレンシアオレンジ ぶどう飲料
15 月	米飯 サバのオイル焼き チャプチェ 野菜スープ	牛乳 きな粉マカロニ 牛乳 2色ゼリー	普通牛乳・きな粉・まさば・豚もも ゼラチン	マカロニ・スパゲッティ・車糖・米・オリーブ油 緑豆はるさめ・車糖・ごま油・ごま	ブラックマッペもやし・にんじん・青ピーマン ブロッコリー・たまねぎ・ぶなしめじ ぶどう飲料
16 火	米飯 鶏のごま照り焼き 豆腐チャンプルー みそ汁	麦茶 バナナヨーグルト 牛乳 焼ききな粉ドーナツ	ヨーグルト・鶏もも・木綿豆腐・豚もも 麦みそ・普通牛乳・絹ごし豆腐・きな粉	車糖・米・ごま・調合油・ホットケーキミックス	バナナ・にんじん・ブラックマッペもやし こねぎ・キャベツ・たまねぎ・カットわかめ
17 水	米飯 ポークチャップ もやしの中華和え すまし汁	牛乳 オレンジ 牛乳 さばのおにぎり	普通牛乳・豚ロース・だいず水煮缶詰 ロースハム・まさば	米・調合油・ごま・車糖・ごま油・焼きふ ろ	バレンシアオレンジ・たまねぎ・にんじん 乾しいたけ・ブラックマッペもやし・きゅうり ぶなしめじ・わかめ・こねぎ
18 木	炒り豆腐どんぶり マカロニサラダ 白菜のスープ	牛乳 ビスケット 牛乳 ちくわの磯辺あげ	普通牛乳・木綿豆腐・鶏ひき肉 ロースハム・ベーコン・焼き竹輪	ビスケット・米・調合油・車糖 マカロニ・スパゲッティ・マヨネーズ サフラワー油	生しいたけ・たまねぎ・にんじん・にら きゅうり・スイートコーン缶詰・はくさい えのきたけ・あおのり
19 金	米飯 牛肉のカラフル炒め キャベツのごまマヨネーズ和え みそ汁	牛乳 みかんゼリー 牛乳 黒ごまボンデージュ	普通牛乳・ゼラチン・牛もも・麦みそ	米・調合油・車糖・かたくり粉・ごま マヨネーズ・焼きふ・白玉粉 ホットケーキミックス・じゃがいも・ごま	みかん缶詰・アスパラガス・黄ピーマン 赤ピーマン・たまねぎ・キャベツ・にんじん きゅうり・スイートコーン・カットわかめ
20 土	きつねうどん 野菜炒め りんご	麦茶 オレンジかん 麦茶 塩昆布と梅のおにぎり	油揚げ・豚もも	うどん・調合油・米・ごま	オレンジ飲料・寒天・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 キャベツ・にんじん・りんご・梅干し・塩昆布
22 月	米飯 鮭の塩焼き 筑前煮 みそ汁	牛乳 りんご 牛乳 いちごババロア	普通牛乳・しろさけ・鶏もも・木綿豆腐 麦みそ・ゼラチン	米・さといも・調合油・車糖	りんご・ごぼう・にんじん・生しいたけ さやえんどう・キャベツ・こねぎ
23 火	米飯 カレーマヨチキン キャベツの中華和え もやしのスープ	麦茶 フルーチェ 牛乳 ほうれん草とチーズの	ゼラチン・普通牛乳・鶏もも まぐろ缶詰・パルメザンチーズ	米・かたくり粉・車糖・ごま・ごま油 ホットケーキミックス・調合油	いちご・キャベツ・きゅうり・にんじん・塩昆布 ブラックマッペもやし・きくらげ・にんじん にら・ほうれんそう
24 水	豚バラごぼう丼 和風サラダ みそ汁	牛乳 数ラスク 牛乳 ジャムサンド	普通牛乳・豚もも・麦みそ	生ふ・有塩バター・黒砂糖・米・車糖 食パン・いちごジャム・マーガリン	たまねぎ・しょうが・ごぼう・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・ほんしめじ
25 木	コッペパン 鮭のポテマヨチーズ焼き 春雨マヨサラダ 豆乳スープ	麦茶 牛乳かん 牛乳 焼きビーフン	普通牛乳・べにざけ・チーズスプレッド ロースハム・ベーコン・豆乳・豚もも	車糖・コッペパン・じゃがいも かたくり粉・普通はるさめ・ビーフン ごま油	寒天・みかん缶詰・たまねぎ・にんじん こねぎ・きゅうり・大根・ほんしめじ・キャベツ きくらげ
26 金	たけのこごはん チキンカツ チップスサラダ 野菜スープ オレンジ	牛乳 ビスケット 牛乳 プチケーキ	普通牛乳・油揚げ・鶏もも・豆乳 ホイップクリーム	ビスケット・米・パン粉・調合油 ポテトチップス・薄力粉・車糖	たけのこ・にんじん・きゅうり・キャベツ スイートコーン・ブロッコリー・たまねぎ ほんしめじ・バレンシアオレンジ みかん缶詰・バナナ・キウイフルーツ
27 土	スパゲティミートソース キャベツのごま酢あえ わかめスープ	麦茶 オレンジ 麦茶 みかんゼリー	鶏ひき肉・まぐろ缶詰・ゼラチン	マカロニ・スパゲッティ・ごま・車糖	バレンシアオレンジ・たまねぎ・にんじん ほんしめじ・トマト缶詰・グリーンピース キャベツ・にんじん・きゅうり・カットわかめ こねぎ・みかん缶詰
30 火	米飯 魚のパン粉焼き ジャーマンポテト 豆腐とエノキのスープ	牛乳 きな粉マカロニ 牛乳 豆乳マドレーヌ	普通牛乳・きな粉・まだら パルメザンチーズ・ウインナー 木綿豆腐・豆乳	マカロニ・スパゲッティ・車糖・米・マーガリン パン粉・じゃがいも・調合油・薄力粉 車糖	バセリ・たまねぎ・こねぎ・にんじん えのきたけ

☆ 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
494 kcal	19.3 g	16.5 g	256 mg	1.7 mg	224 μg	0.29 mg	0.37 mg	25 mg	3.5 g	2.0 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。