



令和6年度4月分献立表



日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間・ 血や肉になる	黄の仲間・ 熱や力の元になる	緑の仲間・ 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
10 水	スパゲティミートソース	○	ツナサラダ フルーツポンチ	豚肉,粉チーズ,牛乳,ツナ(缶)	スパゲティ,油,さとう	たまねぎ,セロリー,にんじん,ピーマン,キャベツ,きゅうり,みかん(缶),パイナップル(缶),もも(缶詰果肉)	590 Kcal 23.0 g 22.0 g 1.7 g
11 木	麦ごはん	○	魚の塩焼き きざみこんぶの五目煮 さつま汁	牛乳,さば,刻み昆布,油揚げ,けずりぶし,豚肉	米,おおむぎ,油,さとう,さつまいも	にんじん,れんこん,(干)しいたけ,ごぼう,だいこん,ねぎ,ごまつな	670 Kcal 27.5 g 26.6 g 2.8 g
12 金	あげパン(きな粉)	○	春雨スープ スタミナサラダ	きな粉,牛乳,鶏肉,豚肉	ミルクパン,油,さとう,春雨,三温糖	にんじん,たけのこ(水煮),(干)しいたけ,しょうが,ねぎ,キャベツ,だいこん,にんにく	593 Kcal 23.3 g 26.1 g 3.2 g
15 月	ごはん	○	鶏肉の南蛮焼き 白菜のおかかかけ みそ汁	牛乳,鶏肉,糸けずり,けずりぶし,油揚げ	米,さとう,じゃがいも	ねぎ,しょうが,白菜,にんじん,たまねぎ,ごまつな	586 Kcal 26.3 g 17.3 g 2.7 g
16 火	チャーハン	○	ジャンボぎょうざ ナムル	焼き豚,牛乳,豚肉	米,油,ぎょうざの皮,ごま油,でん粉,油,さとう	たまねぎ,にんじん,(干)しいたけ,ねぎ,グリーンピース,しょうが,キャベツ,にら,にんにく,もやし,ごまつな	613 Kcal 21.9 g 22.8 g 2.6 g
17 水	ハッシュドポークライス	○	コーン入りフレンチサラダ	豚肉,生クリーム,牛乳	米,油,じゃがいも,バター,小麦粉,さとう	たまねぎ,にんじん,マッシュルーム(缶),キャベツ,きゅうり,ホールコーン(缶)	622 Kcal 22.0 g 21.3 g 2.5 g
18 木	ぶどうパン	○	魚のチーズ焼き カラフルビーンズスープ	牛乳,ホキ,シュレッドチーズ,鶏肉,大豆,うずら豆	ぶどうパン,油	たまねぎ,にんじん,キャベツ,ホールコーン(缶),さやいんげん	563 Kcal 31.6 g 21.3 g 2.7 g
19 金	カレーうどん	○	和風サラダ 抹茶マーブルケーキ	豚肉,けずりぶし,油揚げ,牛乳,乾燥わかめ,鶏卵	油,でん粉,うどん,小麦粉,バター,さとう	たまねぎ,にんじん,ねぎ,きゅうり,ごまつな	649 Kcal 25.0 g 27.0 g 3.0 g
22 月	パン	○	マカロニグラタン りんごゼリー	牛乳,ベーコン,鶏肉,牛乳,シュレッドチーズ,粉寒天,粉ゼラチン	パン,油,マカロニ,バター,小麦粉,パン粉,さとう	たまねぎ,にんじん,マッシュルーム(缶),りんごジュース	655 Kcal 25.0 g 25.0 g 2.4 g
23 火	ソース焼きそば	○	大根の中華味 サーターアンダーギー	豚肉,なると,あおのり,牛乳,鶏卵	むし中華麺,油,さとう,ごま油,ごま,小麦粉	たまねぎ,にんじん,キャベツ,もやし,だいこん,きゅうり	657 Kcal 23.5 g 26.6 g 2.9 g
24 水	わかめごはん	○	肉じゃがのうま煮 野菜ののり和え	わかめ,牛乳,豚肉,けずりぶし,凍り豆腐,刻みのり	米,油,さとう,じゃがいも	たまねぎ,にんじん,こんにゃく,さやいんげん,ごまつな,切干しだいこん	592 Kcal 23.6 g 15.5 g 2.3 g
25 木	麻婆豆腐丼	○	春雨サラダ くだもの(清見オレンジ)	豚肉,豆腐,牛乳,ハム	水稲穀粒(七分つき米),油,さとう,でん粉,ごま油,春雨	にんにく,しょうが,ねぎ,にんじん,(干)しいたけ,キャベツ,きゅうり,清見オレンジ	653 Kcal 27.2 g 24.6 g 2.4 g
26 金	ツナピラフ	○	春野菜サラダ コーンシチュー	ツナ(缶),牛乳,鶏肉,生クリーム	米,おおむぎ,油,バター,さとう,じゃがいも,小麦粉	たまねぎ,にんじん,えだまめ(冷凍),キャベツ,アスパラガス,クリームコーン(缶),ホールコーン(缶),パセリ	663 Kcal 23.7 g 24.1 g 2.4 g
30 火	たけのこごはん	○	てんぷら(ちくわ) じゃこサラダ すまし汁	油揚げ,鶏肉,牛乳,ちくわ,あおのり,じゃこ,こんぶ,けずりぶし,豆腐,生わかめ	米,さとう,小麦粉,油	新たけのこ,にんじん,だいこん,きゅうり,たまねぎ,ねぎ	620 Kcal 27.2 g 20.3 g 3.8 g