

4月分学校給食献立表



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	1杯たんぱく質
9 木	五目豆腐丼	○	春雨とわかめのサラダ オレンジ	豚肉、豆腐、牛乳、わかめ	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、にんじん、たまねぎ、干しいたけ、こまつな、キャベツ、きゅうり、甘夏みかん	669 26.4
10 金	麦ごはん	○	魚のカレー揚げ 野菜のごまだれかけ 吉野汁	牛乳、あじ、けずりぶし、鶏肉、豆腐	米、おおむぎ、でん粉、米粉、油、さとう、こま	にんにく、キャベツ、こまつな、にんじん、たまねぎ、たけのこ水煮	627 30.5
13 月	チキン カレーライス	○	アスパラ入りサラダ ぶどうゼリー	鶏肉、レンズ豆、牛乳、粉寒天	七分つき米、油、じゃがいも、米粉、さとう	にんにく、しょうが、たまねぎ、セロリ、にんじん、りんご、アスパラガス、キャベツ、きゅうり、ぶどうジュース	654 25.2
14 火	有機米ごはん	○	鶏肉の香り焼き 野菜のおかかかけ じゃがいもと油揚げのみそ汁	牛乳、鶏肉、けずりぶし、糸けずり、油揚げ	米、ごま油、さとう、じゃがいも	にんにく、しょうが、キャベツ、きゅうり、にんじん、たまねぎ	609 27.2
15 水	ソース 焼きそば	○	大学いも フルーツヨーグルト	豚肉、牛乳、プレーンヨーグルト	蒸し中華めん、油、さつまいも、さとう、水あめ	たまねぎ、にんじん、キャベツ、もやし、パイン缶、もも缶、りんご缶	647 21.2
16 木	シュガー バタートースト	○	コーンチャウダー レモンドレッシングサラダ オレンジ	牛乳、鶏肉、豆乳、スキムミルク	食パン、バター、油、さとう、じゃがいも、小麦粉	たまねぎ、セロリ、にんじん、ホールコーン缶、クリームコーン缶、フロコリー、キャベツ、きゅうり、レモン、河内晩柑	663 27.5
17 金	たけのこ ごはん	○	ししゃものフライ 野菜の塩こんぶかけ 豚汁	油揚げ、牛乳、ししゃも、塩昆布、けずりぶし、豚肉、豆腐	七分つき米、さとう、小麦粉、パン粉、油、ごま油、じゃがいも	新たけのこ、白菜、こまつな、にんじん、ごぼう、だいこん、こんにゃく	676 32.4
20 月	豆入り ひじきごはん	○	卵焼き バリバリサラダ 豆腐汁	鶏肉、大豆、油揚げ、干しひじき、牛乳、鶏卵、昆布、けずりぶし、豆腐、わかめ	七分つき米、油、さとう、ワンタンの皮	にんじん、ごぼう、干しいたけ、たけのこ水煮、たまねぎ、キャベツ、きゅうり	692 34.5
21 火	麦わかめ ごはん	○	鶏肉のから揚げ ごまあえ 野菜のみそ汁	わかめ、牛乳、鶏肉、けずりぶし	米、おおむぎ、さとう、でん粉、油、こま	しょうが、にんにく、キャベツ、こまつな、にんじん、たまねぎ、だいこん、白菜	640 24.9
22 水	キムチ チャーハン	○	ヘルシーシューマイ 春雨スープ	豚肉、牛乳、鶏肉、豆腐	七分つき米、油、しょうまいの皮、でん粉、春雨	にんじん、たまねぎ、白菜キムチ、キャベツ、干しいたけ、しょうが、にんじん、こまつな	638 30.3
23 木	きなこ あげパン	○	パンプキンシチュー マセドアンサラダ オレンジ	きなこ、牛乳、鶏肉	コッペパン、油、さとう、バター、小麦粉、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム缶、カボチャ、きゅうり、ホールコーン缶、甘夏みかん	653 27.0
24 金	麦ごはん	○	魚の西京焼き 和風サラダ けんちん汁	牛乳、いなだ、鶏肉、けずりぶし、豆腐	米、おおむぎ、油、じゃがいも	しょうが、もやし、キャベツ、きゅうり、にんじん、こんにゃく、ごぼう、だいこん	617 30.5
27 月	セルフつくね バーガー	○	白いんげん豆の田舎風スープ パインヨーグルト	鶏肉、おから、牛乳、白いんげん豆、プレーンヨーグルト	丸パン、油、米粉、じゃがいも	しょうが、たまねぎ、にんじん、キャベツ、パイン缶	634 35.6
28 火	きつねうどん	○	じゃがいものからあげ きなこ蒸しパン	こんぶ、さば厚削り、鶏肉、油揚げ、牛乳、きなこ、鶏卵	さとう、冷凍うどん、じゃがいも、油、小麦粉、バター、さつまいも	たまねぎ、にんじん、こまつな	673 29.6
30 木	麦ごはん	○	擬製豆腐 ツナともやしのあえもの 和風もずくスープ	牛乳、鶏肉、豆腐、鶏卵、ツナ、けずりぶし、もずく	米、おおむぎ、油、三温糖、さとう	にんじん、たけのこ水煮、干しいたけ、たまねぎ、しょうが、もやし、きゅうり	637 33.1

* 食材料の都合等で、多少変更することがあります。

