

4月給食献立表

日・曜 日	献立名	使用する食品名					
							(黄) おもにエネルギーのもとになる
		おもにタンパク質	おもに無機質	おもにカロテン	おもにビタミンC	おもに炭水化物	おもに脂質
7 (金)	ごはん					精白米	
	牛乳		牛乳				
	マーボー豆腐	豚肉 豆腐 みそ		にんじん ねぎ	玉ねぎ 干しいたけ たけのこ しょうが にんにく		
	キャベツの甘酢づけ		ちりめんじゃこ 昆布	にんじん	キャベツ もやし	米粉 小麦粉	ごま 植物油
	りんご				りんご		
10 (月)	コッペパン					パン	
	牛乳		牛乳				
	ポークビーンズ	豚肉 大豆		人参 パセリ トマト	玉ねぎ	じゃがいも さとう	植物油
	アスパラガスのソテー	ベーコン		グリーンアスパラ 人参	キャベツ		植物油
	バナナ				バナナ		
11 (火)	あぶたま丼(麦ごはん)	鶏卵 油揚げ なんと		人参 ねぎ	玉ねぎ 干しいたけ	精白米 大麦 でんぶん さとう	
	牛乳		牛乳				
	たけのこのきんぴら		わかめ	人参	たけのこ ごぼう	こんにゃく さとう	ごま ごま油
	でこぼん				でこぼん		
12 (水)	ごはん					精白米	
	牛乳		牛乳				
	豚肉とアスパラがすのしょうが焼き	豚肉		グリーンアスパラ 人参	玉ねぎ しょうが	さとう でんぶん	植物油
	さつまいものみそ汁	油揚げ みそ		人参 ねぎ	玉ねぎ えのきだけ	さつまいも	
	清見オレンジ				清見オレンジ		
13 (木)	バターロールパン	(鶏卵)				パン	
	牛乳		牛乳				
	わかめうどん	鶏肉 油揚げ	わかめ	人参 ねぎ	玉ねぎ えのきだけ	うどん	
	ちくわのいそべ揚げ	ちくわ	青のり			米粉 小麦粉	ごま 植物油
	ミニトマト			とまと			
14 (金)	ビビンバ(麦ごはん)	牛肉 鶏卵		こまつな 人参 ねぎ	切り干し大根 もやし にんにく	精白米 大麦 さとう	ごま ごま油 植物油
	牛乳		牛乳				
	わかめスープ	豆腐 なんと	わかめ	ねぎ	玉ねぎ えのきだけ		
	いちごゼリー				いちご	ゼリー	
	米粉パン					パン 米粉	
17 (月)	牛乳		牛乳				
	さけのマリネソースかけ	さけ		人参 パセリ	玉ねぎ	小麦粉 さとう でんぶん	植物油
	レタスと卵のスープ	鶏卵 ベーコン		人参	玉ねぎ レタス えのき	でんぶん	ごま油
	キウイフルーツ				キウイフルーツ		
18 (火)	ごはん					精白米	
	牛乳		牛乳				
	肉じゃが	牛肉		人参 ねぎ	玉ねぎ 干しいたけ	じゃがいも さとう しらす	植物油
	いり卵入り野菜ソテー	鶏卵 まぐろ	c	人参 こまつな	キャベツ		植物油 ごま油
	でこぼん				でこぼん		
19 (水)	ごはん					精白米	
	牛乳		牛乳				
	さばのみそ煮	さば みそ		ブロッコリー しそ	キャベツ	さとう	
	ブロッコリーのしそあえ			人参 ねぎ	大根 ごぼう		
	けんちん汁	鶏肉 豆腐				こんにゃく	植物油
20 (木)	コッペパン						
	牛乳		牛乳				
	鶏肉とカシューナッツの揚げ煮	鶏肉		ねぎ		小麦粉 さとう でんぶん	カシューナッツ 植物油
	野菜スープ	ベーコン		人参 パセリ	キャベツ 玉ねぎ セロリ	じゃがいも	植物油
	はっさく				はっさく		
21 (金)	カレーライス(麦ごはん)	牛肉		人参	玉ねぎ にんにく りんご	精白米 大麦 小麦粉 はちみつ じゃがいも	バター 植物油
	牛乳		牛乳				
	ビーンサラダ・イタリアンドレッシング	大豆 金時豆 白いんげん	乳	グリーンアスパラ 人参	キャベツ 枝豆		植物油
	キウイフルーツ				キウイフルーツ		
24 (月)	黒糖パン					パン 黒糖	
	牛乳		牛乳				
	レタスシチュー	鶏肉	牛乳	人参 パセリ	玉ねぎ レタス エリンギ	じゃがいも 小麦粉	バター 植物油
	ひじきのマリネ		ひじき	人参	キャベツ きゅうり		
	ミニトマト			トマト			
25 (火)	ごはん					精白米	
	牛乳		牛乳				
	牛肉とセロリの炒めもの	牛肉		人参	セロリ 玉ねぎ エリンギ しょうが	じゃがいも さとう	ごま ごま油
	キャベツのみそ汁	厚揚げ みそ		人参 ねぎ	キャベツ 大根 えのき		
	河内晩柑				河内晩柑		
26 (水)	さけそぼろごはん	さけ 大豆		ねぎ	しょうが	精白米 さとう	ごま
	牛乳		牛乳				
	アスパラとちりめんじゃこのかき揚げ		ちりめんじゃこ	グリーンアスパラ 人参		じゃがいも 米粉 小麦粉	ごま ごま油
	ひしめん汁	油揚げ なんと		ねぎ	玉ねぎ えのきだけ	ふしめん	
	ミルクパン					パン	
27 (木)	牛乳		牛乳				
	八宝菜	豚肉 うずら卵 いか		チンゲンサイ 人参	キャベツ 玉ねぎ しょうが 干しいたけ	でんぶん	ごま油
	小さいわしのフライ		小さいわし			小麦粉 パン粉	植物油
	オレンジフルーツポンチ				みかん もも パイン		
28 (金)	ごはん					精白米	
	牛乳		牛乳				
	魚の緑茶揚げ	メルルーサ			緑茶	小麦粉	植物油
	切り干し大根の煮なます		昆布 ちりめんじゃこ	人参	切り干し大根	さとう	ごま油 ごま
	キャベツのみそ汁	厚揚げ みそ		人参 ねぎ	キャベツ 玉ねぎ えのき		