

4 月 給食献立予定表

日	曜		献立名	黄の仲間 (熱や力になるもの)	赤の仲間 (血や肉になるもの)	緑の仲間 (体の調子を整えるもの)	エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)
1	火							
2	水							
3	木							
4	金							
5	土							
6	日							
7	月							
8	火							
9	水							
10	木							
11	金							
12	土							
13	日							
14	月							
15	火							
16	水							
17	木							
18	金							
19	土							
20	日							
21	月							
22	火							
23	水		ご飯 カレー ごまマヨネーズ和え 果物	米 じゃが芋小麦粉油 ごま マヨネーズ	豚肉 牛乳 竹輪	玉葱 人参 ニンニク キヤベツ	496	13.7
24	木		ご飯 肉じゃがが ブロッコリーの炒め物 豆乳汁	米 じゃが芋油 砂糖 しらたき	牛肉 ベーコン 豆乳 みそ 豆腐	玉葱人参干し椎茸 ブロッコリーいんげん	553	14.8
25	金		ご飯 魚の磯辺揚げ ひじきの和風サラダ 村雲汁	米 小麦粉でんぶん油 砂糖	ホキ 青のり 鶏肉 ひじき 卵	人参 きゅうり 水菜 ほうれん草 えのき	500	16.7
26	土							
27	日							
28	月		「誕生会」かしわご飯 からあげ 菜の花和え はんぺん汁	米 油 マヨネーズ	鶏肉 卵 はんぺん	人参 ごぼう 玉葱 ほうれん草	518	16.5
29	火		昭和の日					
30	水		具うどん ハリハリなます 果物	うどん 油	鶏肉 竹輪 ひじき 油揚げ	玉葱 人参 きゅうり 切り干し大根	478	14.6
31	木							

入荷の都合により献立及び材料の一部を変更する事があります スプーンの必要な日はマークを付けています。お忘れなく

4 月 給食献立予定表



日	曜		献立名	黄の仲間 (熱や力になるもの)	赤の仲間 (血や肉になるもの)	緑の仲間 (体の調子を整えるもの)	エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)
1	火							
2	水	ご飯	ツナじゃが ほうれん草のごま和え みそ汁	米 じゃが芋しらたき油 砂糖 ごま ふ	ツナ缶 豆腐 みそ わかめ	玉葱 人参 ねぎ ほうれん草 もやし	487	14.7
3	木	ご飯	魚のマヨネーズ焼き 小松菜ともやしのソテー ベーコンとじゃが芋のスープ	米 マヨネーズ 油 じゃが芋	ホキ ベーコン	玉葱 椎茸 小松菜 もやし 人参 大根	472	15.3
4	金	ご飯	柳川煮 春雨スープ 果物	米 油 砂糖 春雨	豚肉 卵 ベーコン	ごぼう 人参干し椎茸 玉葱 白菜 きくらげ	506	13.8
5	土							
6	日							
7	月	ご飯	シチュー 白菜とリンゴのサラダ 果物	米 じゃが芋 油 小麦粉 バター	牛肉 生クリーム	玉葱 人参 白菜 りんご ニンニク	485	15.5
8	火	ご飯	豚肉のカレー炒め みそ汁 果物	米 じゃが芋 油	豚肉 油揚げ みそ	玉葱 人参ピーマン もやし 小松菜ねぎ	483	14
9	水	ご飯	ハンバーグ もやしとピーマンのソテー きのこスープ	米 コーン缶 油	牛肉 豚肉 卵 ツナ缶 ベーコン	玉葱 もやし えのき 人参しめじ 椎茸	457	15.8
10	木	ご飯	麻婆豆腐 磯和え 果物	米 砂糖 ごま油 でんぶん	豆腐 豚肉 みそ かまぼこ のり 鶏肉	玉葱 干し椎茸ニラ 人参 チンゲン菜	480	17.2
11	金	ご飯	魚のパン粉焼 塩昆布あえ 汁ビーフン	米 小麦粉 パン粉 ビーフン	メルルーサ 塩昆布 豚肉	キャベツ きゅうり 玉葱人参 もやし	491	15.6
12	土							
13	日							
14	月							
15	火	ご飯	ポークビーンズ マカロニサラダ 果物	米 油 じゃが芋砂糖 マヨネーズ マカロニ	大豆 豚肉ベーコン	玉葱 人参きゅうり キヤベツ	529	18.2
16	水	ご飯	雑菜 みそ汁 果物	米 油 春雨 砂糖	豚肉 卵 厚揚げ みそ	しょうがキャベツねぎ もやし人参玉葱	481	14.8
17	木	ご飯	魚のみそ煮 きゅうりと水菜の和え物 すまし汁	米 砂糖とうもろこし ごま	さば みそ 豆腐	しょうがきゅうり水菜 人参 ほうれん草	499	17.7
18	金	ご飯	鶏のマーマレード焼き 和風サラダ スープ	米 マーマレード	鶏肉 大豆 ひじき わかめ 豆腐	玉葱 人参 きゅうり 竹の子 ねぎ	457	15.6
19	土							
20	日							
21	月	ご飯	魚の照り焼き チンゲン菜のごま和え にら玉スープ	米 砂糖 油 ごま でんぶん	さば 卵 ベーコン	チンゲン菜 もやし 人参 ニラ しめじ	505	14.3
22	火	ご飯	豆腐とツナの小判焼き おかか和え みそ汁	米 油 パン粉	鶏肉油揚げツナ缶 みそ かつお節	人参 玉葱 大根 キヤベツ もやし	506	15.7
23	水							
24	木							
25	金							
26	土							
27	日							
28	月							
29	火		昭和の日					
30	水							
31	木							