

4月の献立目標

給食のさまりを知ろう

上から園・小・中の栄養価を表示しています

日	曜	献立名	主 な 材 料				I補キ*	たんぱく質		
			赤 おもに体をつくるものになるもの	緑 おもに体の調子を整えるもの	黄 おもにエネルギーのもとになるもの	kcal			g	
2	木	パン(小) 園2号児のみ				パン	430	21.4		
		わかめうどん	とりにく あぶらあげ かまぼこ かつおぶし	わかめ こんぶ	にんじん こまつな	うどん	あぶら	—	—	
		きりぼしだいごんのあえもの	ちくわ		にんじん	きりぼしだいごん きゅうり	ごま	—	—	
3	金	おやこどん (ごはん おやこどんのく)					493	21.8		
		ごまずあえ	とりにく たまご ちくわ		にんじん さやいんげん たまねぎ	こめ きょうかまい さとう	あぶら	—	—	
				にんじん	きゅうり もやし	さとう	ごま	—	—	
6	月	ごはん					459	21.5		
		ぶたにくのみそいため	ぶたにく あかみそ	にんじん	キャベツ たまねぎ ぶなしめじ	さとう	あぶら	—	—	
		ワフタンスープ	ワフタン	にんじん にら	たまねぎ キャベツ ほししいたけ もやし			—	—	
7	火	外 注 弁 当								
8	水	ごはん 小6年、中2・3年開始					こめ きょうかまい	540	23.8	
		さばのみそに	さば みそ			さとう		634	26.6	
		ごりんあえ	ちくわ	にんじん	キャベツ きゅうり だいごん	さとう	あぶら	722	29.2	
		とうふのすましじる	とうふ かつおぶし	わかめ こんぶ	にんじん みつば	たまねぎ えのきたけ				
9	木	こくとうパン(小) 小2~5年、中1年開始					502	18.7		
		スパゲティナーポリタン	チキンフランク		ピーマン にんじん	たまねぎ	カットスパゲティ さとう	あぶら	664	23.6
		ひじきとツナのサラダ	まぐろツナ	ひじき		きゅうり キャベツ	ノンエッグマヨネーズ ごま		766	26.7
10	金	ごはん					こめ きょうかまい	468	18.8	
		やさいのうまに	とりにく ちくわ なまあげ	にんじん きぬさや	ごぼう	じゃがいも こんにやく さとう	あぶら	582	22.9	
		いそかあえ	もみのり		ほうれんそう	キャベツ			750	31.0
		(中)チーズ	チーズ							
13	月	チキンカレー 園1号児(年中・年長)、小1開始					こめ きょうかまい	553	17.2	
		(ごはん、チキンカレールウ)	とりにく	にんじん	たまねぎ にんにく りんご	じゃがいも カレールウ	あぶら	694	20.7	
		ヨーグルトあえ		ヨーグルト		バナナ バイナップル みかん もも			827	23.9
14	火	パン					パン	454	21.3	
		プレーンオムレツ	オムレツ					583	26.1	
		ごぼうサラダ	まぐろツナ	にんじん	ごぼう きゅうり		ノンエッグマヨネーズ ごま	700	29.9	
		はるさめとぶたにくのスープ	ぶたにく	こまつな	たまねぎ もやし ほししいたけ	はるさめ じゃがいも	あぶら			
15	水	入 学 ・ 進 級 お 祝 い 献 立								
		わかめごはん		わかめごはんのもと			こめ きょうかまい	558	21.3	
		いわしのアングレーズ	いわし				かたくりこ さとう パンこ	あぶら	694	26.0
		はるやさいのみそじる	なまあげ むぎみそ	わかめ かたくちいわし	ねぎ	たまねぎ キャベツ えのきたけ	じゃがいも	817	30.3	
		おいわいいちごゼリー					おいわいいちごゼリー			
16	木	お 弁 当 の 日								
17	金	ごはん					こめ きょうかまい	551	24.2	
		マーボー豆腐	とうふ ぶたにく あかみそ	にんじん にら	たまねぎ しょうが にんにく	さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	694	30.1	
		ちゅうかふうサラダ	チキンハム	にんじん	キャベツ もやし	さとう	ごまあぶら	825	35.4	
20	月	たけのごはん	とりにく あぶらあげ	にんじん きぬさや	たけのこ	こめ きょうかまい さとう	あぶら	501	21.5	
		しろみざかなのてんぷら	しろみざかなのてんぷら				あぶら	624	26.2	
		しんじやがいもとんたまねぎのみそじる	とうふ むぎみそ	わかめ かたくちいわし	にんじん ねぎ	たまねぎ えのきたけ	じゃがいも	731	29.5	
21	火	パン りんごジャム					パン りんごジャム	464	22.4	
		ポークピーンズ	ぶたにく だいず	にんじん	たまねぎ	じゃがいも さとう	あぶら	602	29.0	
		ブロッコリーサラダ	まぐろツナ	ブロッコリー	キャベツ	さとう	あぶら	735	34.9	
22	水	ごはん					こめ きょうかまい	499	20.9	
		かんこくふうにくじゃが	ぶたにく	にんじん	にんにく たまねぎ しろねぎ	じゃがいも こんにやく さとう	ごまあぶら ごま	626	25.2	
		ナムル		ほうれんそう にんじん	もやし にんにく	さとう	ごまあぶら ごま	740	29.3	
23	木	セルフミートサンド						466	19.4	
		(たてわりパン ミートサンドのく)	ぎゅうにく ぶたにく レンズまめ	にんじん	たまねぎ グリンピース にんにく	パンこ さとう	あぶら	615	24.9	
		ABCミルクスープ	ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ	アルファベットマカロニ じゃがいも	あぶら	769	30.2
24	金	とりそぼろどんぶり						488	24.2	
		(ごはん とりそぼろのく)	とりにく たまご		さやいんげん	しょうが	こめ きょうかまい さとう		608	29.7
		わかたけじる	かまぼこ とうふ かつおぶし	わかめ こんぶ	ねぎ にんじん	たけのこ たまねぎ			721	28.1
27	月	ごはん					こめ きょうかまい	512	24.6	
		あじフライ	あじフライ					627	27.9	
		たくあんあえ		ほうれんそう	きゅうり だいごん(たくあん) もやし	さとう	ごま ごまあぶら	732	30.5	
		はるのどんじり	とうふ ぶたにく むぎみそ	にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ えのきたけ	こんにやく	あぶら			
28	火	パン					パン	443	18.4	
		はるやさいのクリームシチュー	とりにく	ぎゅうにゅう	アスパラガス パセリ	キャベツ たまねぎ ぶなしめじ	じゃがいも シチュールー	あぶら	585	23.3
		こまつなのソテー	ベーコン	こまつな にんじん	とうもろこし		あぶら	721	28.1	
29	水	昭 和 の 日								
30	木	パン					パン	441	18.6	
		ミートボールのケチャップに	とりとぶたのミートボール	にんじん ピーマン	たまねぎ マッシュルーム	じゃがいも さとう	あぶら	583	23.5	
		ごまじゃこサラダ	しらすぼし	ほうれんそう にんじん	キャベツ とうもろこし	さとう	あぶら ごま	717	28.3	

※都合により、食材や献立の変更があることがありますので、ご了承ください。