



[4月 予定献立表]



表郷小学校

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
6月	給食なし(始業式・入学式)						
7火	入学祝いメニュー 赤飯	○	から揚げ ポテトサラダ すまし汁 入学祝いデザート	牛乳 あずき 鶏肉 ハム 豆腐 かまぼこ わかめ	赤飯 かたくり粉 油 じゃがいも 白玉ふ ごま ノンエッグマヨネーズ 入学祝いデザート	しょうが キャベツ きゅうり とうもろこし えのき	710 kcal 24.2 g 29.5 g 2.0 g
8水	麦ごはん	○	さばのごま味噌焼き 五目きんぴら 小松菜のみそ汁	牛乳 さば さつまあげ 油あげ	麦ごはん ごま さとう 油 じゃがいも	にんじん ごぼう こんにゃく さやいんげん だいこん こまつな	595 kcal 25.0 g 19.4 g 2.5 g
9木	コッペパン	○	ポパイチーズオムレツ ブロッコリーサラダ クラムチャウダー	牛乳 ポパイチーズオムレツ あさり ベーコン	コッペパン じゃがいも バター	えだまめ ブロッコリー とうもろこし 玉ねぎ にんじん グリーンピース	557 kcal 24.5 g 24.3 g 3.1 g
10金	麦ごはん	○	厚あげと豚肉の味噌炒め 春雨サラダ 白菜と肉団子のスープ	牛乳 豚肉 厚あげ チキンハム ミートボール	麦ごはん さとう はるさめ ごま油 ごま	しょうが ビーマン キャベツ にんじん きゅうり はくさい 干しいたけ ほうれんそう	554 kcal 22.6 g 16.9 g 2.0 g
13月	わかめご飯	○	ささみのマヨネーズ焼き 千草あえ じゃがいものみそ汁	牛乳 鶏肉 たまご 油あげ	わかめごはん さとう じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	ほうれんそう もやし にんじん はくさい だいこん ねぎ	553 kcal 25.5 g 17.6 g 2.8 g
14火	給食なし(小教研)						
15水	麦ごはん	○	鮭の塩焼き 切り干し大根のカレー炒め かぶのみそ汁	牛乳 鮭 ウィンナー	麦ごはん 油 さとう じゃがいも	切干しだいこん にんじん かぶ ねぎ こまつな たまねぎ	576 kcal 24.3 g 19.3 g 3.0 g
16木	黒糖パン	○	マカロニグラタン コールスローサラダ ミネストローネ	牛乳 鶏肉 チーズ チキンハム ベーコン 大豆	黒糖パン マカロニ パン粉 薄力粉 油 さとう じゃがいも オリーブ油	玉ねぎ マッシュルーム キャベツ にんじん とうもろこし きゅうり にんにく パセリ トマト	623 kcal 25.4 g 24.6 g 2.7 g
17金	ポークカレーライス	○	豆まめサラダ ヨーグルト	牛乳 豚肉 チーズ わかめ たまご 大豆 ヨーグルト	麦ごはん じゃがいも 油 さとう ごま油	玉ねぎ にんじん だいこん キャベツ きゅうり えだまめ	658 kcal 24.4 g 20.2 g 2.7 g
20月	麦ごはん	○	さわら味噌焼き ほうれん草のいりごまあえ 親子煮	牛乳 さわら 鶏肉 竹輪 凍り豆腐 卵	麦ごはん さとう ごま ごま油	ねぎ ほうれんそう もやし にんじん 玉ねぎ こんにゃく 干しいたけ	614 kcal 30.3 g 20.5 g 2.7 g
21火	サンマーメン	○	春巻き 海藻サラダ	牛乳 豚肉 春巻き 海藻ミックス	中華めん ごま油 かたくり粉 油	にんじん 玉ねぎ たけのこ きくらげ もやし はくさい にら だいこん きゅうり キャベツ	599 kcal 24.5 g 19.7 g 2.7 g
22水	麦ごはん	○	豚肉のネギ塩焼き ビーフン炒め もずくスープ	牛乳 豚肉 ベーコン 豆腐 なた	麦ごはん ごま油 ビーフン 油 さとう	しょうが ねぎ こまつな にんじん キャベツ えのき レモン 干しいたけ もずく	571 kcal 24.3 g 19.1 g 2.1 g
23木	食パン	○	鶏肉と大豆のトマトソース煮 ツナサラダ コンソメスープ	牛乳 鶏肉 大豆 ツナ ウィンナー	食パン じゃがいも 油 さとう	玉ねぎ パセリ キャベツ とうもろこし きゅうり ブロッコリー にんじん トマト	660 kcal 29.1 g 23.5 g 2.5 g
24金	減塩メニュー 三色そばろご飯	○	水菜のあえもの 厚あげのみそ汁 ピーチゼリー	牛乳 鶏肉 豚肉 ちくわ 厚あげ	麦ごはん 油 さとう ごま油 ごま じゃがいも ピーチゼリー	とうもろこし えだまめ みずな もやし にんじん こまつな ねぎ	573 kcal 22.0 g 16.9 g 1.8 g
27月	運動会振替休日						
28火	けんちんうどん	○	県産鶏つくね 甘酢漬け	牛乳 豚肉 油あげ 県産鶏つくね	ソフト麺 さとも 油 さとう かたくり粉	にんじん だいこん ごぼう ねぎ 干しいたけ こんにゃく きゅうり	619 kcal 26.7 g 21.3 g 2.4 g
29水	昭和の日						
30木	お弁当の日(関山・天狗山登山)						

※ 材料等の都合により、献立が変更になることがありますので、ご了承ください。

月平均栄養価	604.0 kcal 25.2 g 20.9 g 2.5 g
--------	---