

平成31年 4月 給食献立表

日	曜日	献立名	栄養価	使っている主な材料			日	曜日	献立名	栄養価	使っている主な材料			日	曜日	献立名	栄養価	使っている主な材料		
				赤色の食品	緑色の食品	黄色の食品					赤色の食品	緑色の食品	黄色の食品					赤色の食品	緑色の食品	黄色の食品
1	月						11	木	丸パン ジャム クリームシチュー サラダ 甘夏 牛乳	I栄養 - 634kcal 蛋白質 20.5g 脂質 24.5g 加糖量 296mg	豚肉,牛乳 牛乳	たまねぎ,人参,ブロッコリー キャベツ,カリフラワー,コーン,人参 甘夏	マルロー いちごミックスジャム じゃがいも,キャノーラ油,クリーム ジャム ジャム	21	日					
2	火						12	金	桜ごはん 鮭のマヨコーン焼き ボン酢和え きんぴらごぼう すまし汁 牛乳	I栄養 - 671kcal 蛋白質 30.5g 脂質 17.3g 加糖量 298mg	鮭 かまぼこ 牛乳	桜の花 コーン 春キャベツ,パプリカ,人参 ごぼう,ピーマン,人参,昆布 たまねぎ,みつ葉,昆布	米 マヨドレ 白ごま,キャノーラ油,さとう 麩	22	月	麻婆丼 ナムル ビーフンスープ フルーツ缶 牛乳	I栄養 - 721kcal 蛋白質 22.5g 脂質 18.7g 加糖量 274mg	豆腐,豚ミンチ,味噌 ハム 牛乳	たまねぎ,ピーマン,土生薬,にんにく もやし,人参,きゅうり はくさい パイン缶,黄桃缶	米,キャノーラ油,さとう,片栗粉 ごま油 ごま油,さとう ビーフン
3	水						13	土						23	火	ごはん 味付のり 白身魚の香味焼き 大豆の五目煮 味噌汁 牛乳	I栄養 - 650kcal 蛋白質 33.1g 脂質 15.2g 加糖量 371mg	ホキ 大豆,ちくわ うすあげ,味噌 牛乳	味付けのり 土生姜,青ねぎ 椎茸,人参,昆布 はくさい,たまねぎ,昆布	米 白ごま こんにゃく,さとう
4	木						14	日						24	水	麦ごはん 豚肉と厚揚げの炒め煮 おかか和え 蒸しかぼちゃ 味噌汁 牛乳	I栄養 - 666kcal 蛋白質 25.6g 脂質 15.3g 加糖量 380mg	豚肉,厚揚げ 糸かつお わかめ,味噌 牛乳	たまねぎ,人参,いんげん,昆布 はくさい,きゅうり,人参 南瓜 もやし,昆布	米,押麦 キャノーラ油,さとう さとう じゃがいも
5	金						15	月	カレーライス グリーンサラダ ゆでたまご クリームコロッケ オレンジ 牛乳	I栄養 - 875kcal 蛋白質 30.7g 脂質 31.1g 加糖量 306mg	豚肉,スキムミルク 卵 牛乳	じゃがいも,人参,たまねぎ キャベツ,ブロッコリー,コーン	米,キャノーラ油,カレールフ ジャム キャノーラ油	25	木	食パン ジャム メンチカツ コールスローサラダ ミネストローネ チーズ 牛乳	I栄養 - 846kcal 蛋白質 32.2g 脂質 31.8g 加糖量 393mg	ウインナー チーズ 牛乳	キャベツ,きゅうり,人参,コーン しめじ,たまねぎ,人参,トマト缶	食パン いちごミックスジャム キャノーラ油 ジャム
6	土						16	火	ごはん チャンプルー 胡瓜の酢の物 味噌汁 ゼリー 牛乳	I栄養 - 721kcal 蛋白質 30.5g 脂質 17.5g 加糖量 348mg	豚肉,豆腐,たまご,糸かつお わかめ,ちくわ わかめ,味噌 牛乳	たまねぎ,人参,白ねぎ,土生姜 きゅうり,人参 はくさい,たまねぎ,昆布	米 さとう,キャノーラ油 さとう ぶどうゼリー	26	金	ごはん 鶏じゃが ごま和え シューマイ りんご 牛乳	I栄養 - 817kcal 蛋白質 27.7g 脂質 26.8g 加糖量 351mg	鶏肉,ちくわ シューマイ 牛乳	人参,たまねぎ,グリーンピース,昆布 はくさい,ほうれん草,人参	米 じゃがいも,こんにゃく,キャノーラ油 さとう 白ごま,さとう キャノーラ油
7	日						17	水	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き カラフルサラダ ミニオムレツ スープ 牛乳	I栄養 - 726kcal 蛋白質 30.7g 脂質 24.9g 加糖量 274mg	鶏肉 オムレツ 牛乳	マーマレード キャベツ,レタ,キャベツ,人参,ほうろ たまねぎ,ほうれん草,コーン	米 白ドレッシング	27	土					
8	月						18	木	ごはん ホイコーロー 春巻き 春雨スープ グレープフルーツ 牛乳	I栄養 - 752kcal 蛋白質 24.3g 脂質 21.2g 加糖量 290mg	豚肉,赤みそ なると巻 牛乳	キャベツ,たまねぎ,ピーマン,人参 にんにく たまねぎ グレープフルーツ	米 キャノーラ油,ごま油 キャノーラ油 春雨	28	日					
9	火	ごはん 鶏肉の照り焼き 大根サラダ 青菜のお浸し 味噌汁 牛乳	I栄養 - 738kcal 蛋白質 30.1g 脂質 24.1g 加糖量 285mg	鶏肉 味噌 牛乳	大根,人参,きゅうり はくさい,青菜,人参 南瓜,もやし,たまねぎ,昆布	米 さとう ゆず醤油ドレッシング さとう	19	金	だげのごはん さばの塩焼き 高野豆腐煮 キャベツの甘酢和え 味噌汁 ジョア	I栄養 - 832kcal 蛋白質 41.8g 脂質 23.5g 加糖量 534mg	うすあげ サバ 高野豆腐 味噌 ジョア	だげのご,人参 たまねぎ,人参,味噌,グリーンピース,昆布 キャベツ,きゅうり,人参 ほうれん草,切干大根,人参,昆布	米,さとう さとう さとう	29	月					
10	水	麦ごはん ふりかけ 和風ハンバーグ ひじきサラダ 味噌汁 牛乳	I栄養 - 773kcal 蛋白質 26.3g 脂質 25.2g 加糖量 583mg	ハンバーグ ひじき 豆腐,わかめ,味噌 牛乳	大根,青ねぎ 昆布,きゅうり,人参,コーン はくさい,昆布	米,押麦 さとう,片栗粉 さとう,マヨドレ,白ごま,さとう	20	土						30	火					

◆材料の都合により、内容を多少変更する場合がありますのでご了承ください。
 ◆赤はからだをつくる食品、緑はからだの調子をととのえる食品、黄はからだを動かすエネルギーのもとになる食品です。