

4月の給食献立表

4月14日(火)

●白ごはん	
白米	58 g
●ポークカレー	
豚肉	25 g
じゃがいも	20 g
玉葱	30 g
人参	12 g
カレールウ	20 g
塩コショウ	0.05 g
砂糖	0.3 g
油	1 g
●ハートコロッケ	
ハートコロッケ	1 個
油	2 g
●コールスローサラダ	
キャベツ	17 g
枝豆	3 g
コーン	3 g
フレンチドレッシング	3 g
塩コショウ	0.1 g
砂糖	0.3 g
●みかん缶	
みかん缶	18 g

4月16日(木)

●白ごはん	
白米	58 g
●豚肉の香味炒め	
豚肉	40 g
小松菜	20 g
もやし	20 g
だしの素	0.5 g
にんにく	1 g
生姜	1 g
料理酒	1 g
薄口醤油	1 g
砂糖	2 g
油	3 g
でんぷん	2 g
●赤こんにゃくのおかか煮	
赤こんにゃく	20 g
おかか	0.3 g
だしの素	0.3 g
砂糖	1 g
みりん	1 g
濃口醤油	1.5 g
料理酒	1 g
●大豆のカレー揚げ	
水煮大豆	15 g
でんぷん	1.5 g
カレー粉	0.1 g
塩コショウ	0.1 g
油	3 g

4月17日(金)

●わかめごはん	
白米	58 g
わかめごはんの素	1.5 g
●マグロカツ	
マグロカツ	1 個
油	8 g
●すろっぽ	
切り干し大根	4 g
人参	5 g
あげ	3 g
だしの素	0.2 g
みりん	1 g
薄口醤油	1 g
カンタン酢	0.5 g
砂糖	0.5 g
●かぼちゃサラダ	
南瓜	20 g
きゅうり	5 g
塩コショウ	0.1 g
ノンエッグマヨネーズ	5 g

4月20日(月)

●白ごはん	
白米	58 g
●照り焼きチーズ風味ハンバーグ	
チーズ風ソーシユハンバーグ	1 個
油	5 g
てりやきのたれ	2 g
●小松菜と高野豆腐の煮物	
小松菜	20 g
人参	5 g
高野豆腐	1 g
だしの素	0.2 g
薄口醤油	1 g
砂糖	0.5 g
みりん	1 g
でんぷん	0.2 g
●ごぼうサラダ	
ごぼう	20 g
枝豆	3 g
だしの素	0.2 g
ノンエッグマヨネーズ	3 g
塩コショウ	0.1 g

エネルギー	475	kcal
たんぱく質	11.9	g
脂質	14.6	g
炭水化物	75.8	g
食塩相当量	2.2	g

エネルギー	400	kcal
たんぱく質	14.6	g
脂質	14	g
炭水化物	55.2	g
食塩相当量	0.9	g

エネルギー	406	kcal
たんぱく質	8.8	g
脂質	13.7	g
炭水化物	63.3	g
食塩相当量	1.6	g

エネルギー	393	kcal
たんぱく質	10	g
脂質	14.4	g
炭水化物	57	g
食塩相当量	1.2	g

4月の給食献立表

4月21日(火)

●白ごはん	
白米	58 g
●あじの蒲焼風	
あじ	1 個
油	5 g
生姜	1 g
てりやきのたれ	3 g
でんぷん	0.5 g
●ほうれん草のソテー	
ほうれん草	20 g
人参	5 g
ウインナー	5 g
コーン	5 g
薄口醤油	1 g
油	3 g
塩コショウ	0.05 g
●かぼちゃの煮物	
南瓜	20 g
薄口醤油	3 g
みりん	2 g
砂糖	3 g

4月23日(木)

●白ごはん	
白米	58 g
●豚肉とこんにゃくの煮物	
豚肉	35 g
玉葱	40 g
つきこんにゃく	10 g
あげ	5 g
だしの素	0.5 g
濃口醤油	1 g
砂糖	0.3 g
生姜	0.3 g
にんにく	0.3 g
料理酒	2 g
みりん	1 g
●里芋のおかか煮	
里芋	20 g
いんげん	5 g
だしの素	0.3 g
砂糖	0.2 g
薄口醤油	0.8 g
みりん	0.3 g
おかか	0.2 g
でんぷん	0.2 g
●キャベツのマリネ	
キャベツ	15 g
人参	5 g
ベーコン	3 g
油	2 g
カンタン酢	3.5 g
砂糖	0.3 g
塩	0.1 g

4月24日(金)

●白ごはん	
白米	58 g
●鶏肉のソテーマトソース(ブロッコリー)	
鶏肉	58 g
料理酒	1 g
塩コショウ	0.1 g
油	5 g
玉葱	10 g
えのき	5 g
ダイズトマト	10 g
ケチャップ	3 g
砂糖	1 g
野菜フイヨン	0.2 g
塩コショウ	0.1 g
油	1 g
でんぷん	1 g

ブロッコリー	20 g
●コーンのかき揚げ	
コーン	15 g
天ぷら粉揚げ咲良	6 g
だしの素	0.2 g
塩	0.1 g
油	8 g
●もやしのお浸し	
もやし	25 g
きゅうり	5 g
だしの素	0.2 g
薄口醤油	1 g
みりん	1 g
砂糖	0.5 g

4月27日(月)

●菜めし	
白米	58 g
菜めし	1.5 g
●かぼちゃフライ	
かぼちゃひき肉フライ	1 個
油	5 g
●花野菜のカレー炒め	
ブロッコリー	10 g
カリフラワー	10 g
ベーコン	5 g
野菜フイヨン	0.5 g
カレー粉	0.3 g
塩コショウ	0.05 g
油	3 g
●人参のサラダ	
人参	15 g
わかめ	0.3 g
和風ドレッシング	2.5 g
塩コショウ	0.1 g
砂糖	1 g

エネルギー	380	kcal
たんぱく質	13.9	g
脂質	10.9	g
炭水化物	57.4	g
食塩相当量	0.9	g

エネルギー	376	kcal
たんぱく質	15.2	g
脂質	9.9	g
炭水化物	57.6	g
食塩相当量	1	g

エネルギー	482	kcal
たんぱく質	13.9	g
脂質	20.6	g
炭水化物	61.2	g
食塩相当量	1.2	g

エネルギー	393	kcal
たんぱく質	7.3	g
脂質	13.4	g
炭水化物	61	g
食塩相当量	1.6	g

4月の給食献立表

4月28日(火)

●白ごはん	
白米	58 g
●白身魚の磯辺揚げ	
たら	1 枚
塩コショウ	0.5 g
天ぷら粉	10 g
あおさ	0.3 g
油	8 g
●ジャーマンポテト	
じゃがいも	15 g
油	5 g
ウインナー	5 g
玉葱	5 g
にんにく	0.1 g
野菜フイヨン	0.5 g
パセリ	0.1 g
塩コショウ	0.1 g
●キャベツの和え物	
キャベツ	20 g
人参	3 g
薄口醤油	1 g
だしの素	0.5 g
砂糖	0.5 g

4月30日(木)

●白ごはん	
白米	58 g
●鶏肉の塩麴炒め	
鶏肉	50 g
小松菜	30 g
人参	10 g
もやし	25 g
だしの素	0.2 g
料理酒	1 g
濃口醤油	0.5 g
砂糖	1 g
にんにく	1 g
塩麴	5 g
でんぷん	2 g
油	5 g
●小籠包	
小籠包	1 個
●チンゲン菜の煮浸し	
チンゲン菜	25 g
さつま揚げ	5 g
だしの素	0.3 g
薄口醤油	0.8 g
みりん	0.5 g
砂糖	0.3 g

エネルギー	411	kcal
たんぱく質	13.1	g
脂質	14.6	g
炭水化物	58.1	g
食塩相当量	0.7	g

エネルギー	413	kcal
たんぱく質	14.8	g
脂質	12.5	g
炭水化物	59.9	g
食塩相当量	1	g