

# 4月 給食献立表

日	主食	牛乳	副菜〔おかず〕	赤のなかま ちにく 血や肉になる	緑のなかま からだ ちょうし ととの 体の調子を整える	黄のなかま ねつ ちから 熱や力のもとになる	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
7金	ごはん	○	こおりとうふのふくめに	こおりとうふ		さとう	626 kcal
			いそかサラダ	のり	キャベツ,にんじん,はくさい,こまつな	マヨネーズタイプドレッシング	26.8 g
			にくじゃが	ぶたにく,こおりとうふ	たまねぎ,にんじん,いんげん	サラダ油,じゃがいも,しらたき,さとう	22.2 g
			【1年生は給食がありません】			こめ	1.8 g
10月	ごはん	○	さばのみそに	さば,みそ	しょうが	さとう	621 kcal
			はりはりづけ	ささみ	切干しだいこん,にんじん,きゅうり	さとう,ごま油	28.6 g
			こくうまみそしる	ぶたにく,みそ,ぎゅうにゅう	たまねぎ,にんじん,ねぎ	さつまいも,はるさめ	19.0 g
			【1年生は給食がありません】			こめ	2.0 g
11火	ソフトめん	○	いなかふうミートソース	ぶたひきにく,こおりとうふ	にんにく,にんじん,たまねぎ,パセリ,しめじ	サラダ油,こむぎこ	657 kcal
			だいこんとじゃこのサラダ	ちりめんじゃこ	だいこん,きゅうり,にんじん	ごま油,サラダ油	26.5 g
			カクテルゼリー		みかん缶,ももかん	ゼリー(さとう)	19.1 g
			【1年生は給食がありません】			こむぎこ	2.2 g
12水	ごはん	○	ちくわのあまからあげ	ちくわ		でんぷん,サラダ油,さとう,ごま	596 kcal
			ツナサラダ	わかめ,ツナ	キャベツ,みずな,きゅうり,にんじん,レモン	サラダ油	23.3 g
			とんじる	ぶたにく,とうふ,みそ	ごぼう,にんじん,だいこん,ねぎ	サラダ油,こんにやく,じゃがいも	20.1 g
			【1年生給食開始】			こめ	2.4 g
13木	ホット ドッグ	○		フランクフルト		こむぎこ,さとう	581 kcal
			かいそうサラダ	かいそう	キャベツ,きゅうり,コーン	サラダ油,さとう	23.5 g
			はるやさいのポトフ	とりにく	しょうが,たまねぎ,にんじん,しめじ,キャベツ,かぶ,チンゲンサイ	じゃがいも	21.4 g
							3.3 g
14金	わかめ ごはん	○	とりにくのからあげ	とりにく	しょうが,にんにく	ごま油,でんぷん,米粉,サラダ油	679 kcal
			ポテトサラダ	ハム	キャベツ,にんじん	じゃがいも,マヨネーズタイプドレッシング	26.4 g
			とうふのすましじる	とうふ,なると,わかめ	たまねぎ,えのきたけ,にんじん		25.4 g
			オレンジ		きよみオレンジ	こめ	2.8 g
17月	ごはん	○		とりにく	しょうが,コーン,えだまめ	こめ,さとう	581 kcal
			かぶのサラダ	ハム	かぶ,だいこん,こまつな	サラダ油,さとう	23.9 g
			こおりとうふのみそしる	こおりとうふ,みそ,わかめ	えのきたけ,にんじん,たまねぎ	じゃがいも	16.2 g
			みたらしだんご			こめ,さとう,みずあめ,でんぷん	2.3 g
18火	ソフトめん	○	えびとだいのからあげ	えび,だいの		でんぷん,サラダ油,さとう	608 kcal
			シャキッとポテトサラダ	ツナ	きゅうり,にんじん	じゃがいも,サラダ油,さとう	26.1 g
			みそらーめんしる	ぶたひきにく,とうにゅう,やきぶた,なると,みそ	しょうが,にんにく,たまねぎ,にんじん,ねぎ,もやし,コーン	サラダ油,バター	20.3 g
						こむぎこ	2.3 g
19水	ごはん	○	やきざかな(ほっけ)	ほっけ			553 kcal
			なのはなのみそまよあえ	ちくわ,みそ	なばな,こまつな,にんじん,キャベツ	マヨネーズタイプドレッシング	28.9 g
			からみとうふじる	とりにく,とうふ,みそ	たまねぎ,にんじん,えのきたけ,はくさい,にら	サラダ油,ごま油	18.0 g
						こめ	2.7 g
20木	くろざとう パン	○	ペンネのトマトソースに	ウィンナー,チーズ	にんにく,たまねぎ,エリンギ,しめじ,トマト,パセリ	オリーブ油,マカロニ(こむぎこ)	565 kcal
			ひじきのサラダ	ひじき,ハム	キャベツ,にんじん	サラダ油,さとう	22.2 g
			はるきゃべつのスープ	とりにく	たまねぎ,にんじん,キャベツ,しょうが	オリーブ油	18.8 g
						こむぎこ,くろざとう	2.7 g
21金	ごはん	○	ポークカレー	ぶたにく,スキムミルク	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん,りんご	サラダ油,じゃがいも,バター,こむぎこ	620 kcal
			まめまめサラダ	青だいず,だいず,ツナ	キャベツ,にんじん	サラダ油,さとう	22.4 g
			くだもの(しらぬい)		しらぬい		20.1 g
						こめ	1.6 g
24月	ごはん	○	こおりとうふのマーボーいため	ぶたにく,みそ,こおりとうふ	しょうが,にんにく,にんじん,たまねぎ,ほししいたけ,ねぎ	ごま油,さとう,でんぷん	553 kcal
			かみかみサラダ	さきいか	ごぼう,だいこん,きゅうり,にんじん	さとう,ごま油	26.7 g
			ワンタンスープ	とりにく,なると	しょうが,ねぎ,たまねぎ,しめじ,はくさい,こまつな	ワンタン	13.9 g
						こめ	2.2 g
25火	ソフトめん	○	ソフトめん				566 kcal
			きびなごのからあげ	きびなご		でんぷん,サラダ油	26.8 g
			あおなとチーズのおひたし	チーズ	こまつな,キャベツ,にんじん		17.8 g
			にくうどんじる	ぶたにく,あぶらあげ	えのきたけ,たまねぎ,にんじん,はくさい,ねぎ	さとう	2.5 g
26水	ごはん	○	ささかまぼこのカレーてんぷら			てんぷらこ,サラダ油	578 kcal
			きりぼしだいこんのごまマヨサラダ		きりぼしだいこん,にんじん,キャベツ,きゅうり	マヨネーズタイプドレッシング,ごま	19.5 g
			わかめのみそしる	あぶらあげ,みそ,わかめ	たまねぎ,にんじん	やきふ	20.3 g
						こめ	2.3 g
27木	まるパン	○	とりにくのマーマレードやき	とりにく		マーマレード	632 kcal
			しょうゆフレンチサラダ		キャベツ,きゅうり,にんじん,コーン	サラダ油,さとう	32.3 g
			チーズいりポタージュ	とりにく,ぎゅうにゅう,なまクリーム,チーズ	たまねぎ,にんじん,コーン,コーン,ほうれんそう	バター,じゃがいも,こめこ	22.4 g
						こむぎこ	3.1 g
28金	ごはん	○	にくだんごのたんぽぽむし	ぶたにく,とりにく,たまご	しょうが,たまねぎ,えのきたけ	でんぷん,ごま油	585 kcal
			きゃべつのごまふうみあえ	のり	キャベツ,きゅうり,レモン	ごま油	25.4 g
			さつまじる	とりにく,とうふ,みそ	にんじん,ごぼう,だいこん,ねぎ	サラダ油,こんにやく,さつまいも	20.4 g
			ふりかけ			こめ	2.0 g

入学・進級  
お祝いこんだて

お花見  
こんだて

食育の日  
のこんだて