

4月給食献立表

日	献立名	牛乳	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
8月	チキンカレーライス		鶏肉もも(皮付),鶏がら	精白米,精麦,米ぬか油,じゃがいも,薄力粉	にんにく,しょうが,玉葱,にんじん	834 kcal
	フレンチサラダ		砂糖,米ぬか油	キャベツ,ごまつな,にんじん,ホールコーン缶,玉葱,セロリー	23.2 g	
	果物(美生柑)			美生柑	25.8 g	
						2.5 g
9月	中華おこわ		豚ひき肉	もち米,精白米,米ぬか油,砂糖,ごま油	たけのこ(水煮缶詰),干し椎茸,にんじん	747 kcal
	にら玉あんかけ		たまご	米ぬか油,砂糖,てん粉	にら,にんじん,セロリー,玉葱	28.6 g
	チンゲン菜のスープ		鶏がら	ごま油	にんじん,玉葱,チンゲンツァイ,長ねぎ	26.3 g
						3.2 g
10月	キムチチャーハン		豚肩(脂身付き),たまご	精白米,精麦,ごま油,三温糖,なたね油	にんにく,しょうが,にんじん,玉葱,長ねぎ,にら,ほうさい(キムチ漬け)	774 kcal
	ナムル		ごま油,ごま(いり)	ごまつな,にんじん,きゅうり,だいずもやし,にんにく	30.2 g	
	トック入りわかめスープ		鶏がら,木綿豆腐,わかめ(乾燥,水戻し)	白ごま,もち(トック)	しょうが,えのきたけ	25.1 g
						2.9 g
11月	シュガーあげぱん			ミルクパン,なたね油,グラニュー糖		747 kcal
	春雨スープ		鶏がら,豚肩(脂身付き)	普通はるさめ(乾),ごま油	にんにく,しょうが,長ねぎ,にんじん,キャベツ,干し椎茸,ごまつな	24.6 g
	フルーツヨーグルト		プレーンヨーグルト		みかん缶(果肉),パン缶(液汁ごと),りんご(缶詰)	26.0 g
						2.6 g
12月	わかめご飯		わかめ(煮干し)	精白米		778 kcal
	赤魚の吉野酢かけ		赤魚	てん粉,薄力粉,大豆油	にんじん,玉葱	34.8 g
	ごま和え		白ごま(すり),三温糖	キャベツ,ごまつな,にんじん	22.4 g	
	うち豆汁	こんぶ,うち豆,油揚げ,白みそ	さといも	だいこん,にんじん,ごぼう,長ねぎ	3.3 g	
1月	スパゲティミートソース		豚ひき肉,鶏がら	スパゲティ,オリーブ油,砂糖,米ぬか油,薄力粉	にんにく,マッシュルーム,玉葱,にんじん,ホールトマト(缶)	763 kcal
	キャベツとコーンのサラダ		米ぬか油,砂糖	キャベツ,にんじん,ホールコーン缶	30.5 g	
	カルピスゼリー		乳酸菌飲料(殺菌),粉寒天,ゼラチン	砂糖		25.8 g
						2.9 g
2月	ごはん			精白米,精麦		817 kcal
	ゴマ塩ふりかけ		わかめご飯の素	白ごま		29.0 g
	ジャンボ揚げぎょうざ		豚ひき肉	ぎょうざの皮,ごま油,てん粉,なたね油	にんにく,しょうが,キャベツ,にら	33.0 g
	ツナサラダ	まぐろ缶詰(油漬フレグライ)	なたね油,砂糖	にんじん,キャベツ,きゅうり,玉葱,レモン(汁)	3.6 g	
	豚汁	かたくちいわし(煮干し),油揚げ,豚肩(脂身付き),赤みそ,白みそ,木綿豆腐	こんにゃく,さつまいも	にんじん,ごぼう,だいこん,長ねぎ		
3月	中華丼		豚肩(脂身付き),煮しかまぼこ,鶏がら,うずら卵	精白米,精麦,なたね油,てん粉,ごま油	にんにく,しょうが,干し椎茸,たけのこ(水煮缶詰),にんじん,玉葱,ほうさい,ごまつな,長ねぎ	791 kcal
	ワンタンスープ		鶏がら	ごま油,ワンタンの皮	長ねぎ,にんじん,玉葱,だいこん,しょうが	29.2 g
	果物(カラマンダリン)				カラマンダリン	20.2 g
						4.0 g
4月	こぎつね寿司		こんぶ,鶏ひき肉,油揚げ	精白米,砂糖	にんじん	839 kcal
	ししゃものカレー揚げ		からふとししゃも(生干し)	てん粉,薄力粉,米ぬか油	にんにく	33.5 g
	呉汁		豆乳,白みそ,赤みそ,大豆(水煮缶詰),鶏肉もも(皮付),油揚げ	しらたき,さといも	にんじん,だいこん,ごぼう,長ねぎ	31.5 g
						3.6 g
5月	ティラミストースト		クリームチーズ	食パン,砂糖,グラニュー糖		763 kcal
	ポークビーンズ		ベーコン,豚肩(脂身付き),鶏がら,大豆(水煮缶詰)	米ぬか油,じゃがいも,砂糖,薄力粉	にんにく,玉葱,にんじん	29.8 g
	野菜の和風ドレッシング			米ぬか油,三温糖	にんじん,キャベツ,ごまつな	33.1 g
						3.8 g
6月	ごはん			精白米		785 kcal
	鯖のごまみそ焼き		まさば,赤みそ	米ぬか油,砂糖,ごま(乾),てん粉	しょうが	33.8 g
	野菜の酢じょうゆ和え			米ぬか油,三温糖	キャベツ,きゅうり,にんじん	28.6 g
	けんちん汁	絹ごし豆腐,油揚げ	米ぬか油,じゃがいも,こんにゃく	ごぼう,にんじん,だいこん,干し椎茸,長ねぎ,ごまつな	3.1 g	
7月	白ごまタンタンうどん		豚ひき肉,赤みそ	なたね油,三温糖,白ごま(ねり),白ごま(すり),てん粉,冷凍うどん,ごま油	にんにく,しょうが,玉葱,にんじん,チンゲンツァイ,長ねぎ	845 kcal
	海藻サラダ		糸寒天,カットわかめ	ごま油	にんじん,キャベツ,きゅうり	30.3 g
	マラーカオ		たまご,牛乳	砂糖,薄力粉,バター		32.3 g
						4.1 g
8月	チキンライス		鶏肉もも(皮付)	精白米,精麦,米ぬか油	玉葱,にんじん,ホールコーン缶,ピーマン	785 kcal
	マカロニのクリーム煮		ベーコン,鶏肉もも(皮付),鶏がら,牛乳	米ぬか油,じゃがいも,薄力粉,マカロニ-スパゲティ	にんじん,玉葱,さやいんげん	25.6 g
	果物(清見オレンジ)				清見オレンジ	23.3 g
						2.6 g
9月	たけのごはん		油揚げ	精白米,砂糖	たけのこ(ゆて)	793 kcal
	塩肉じゃが		豚ばら(脂身付),削り節(かつお-さば節含む)	なたね油,じゃがいも,砂糖	にんにく,玉葱,にんじん,さやいんげん	27.8 g
	かんぴょうの卵とじ汁		絹ごし豆腐,なたね油,たまご	てん粉	干し椎茸,かんぴょう(乾),長ねぎ,ごまつな	27.4 g
						3.1 g
10月	フィッシュフライサンド		たら	ショートニングパン,薄力粉,パン粉(乾燥),ひまわり油,砂糖	キャベツ	893 kcal
	カレースープ		鶏がら,鶏肉もも(皮付),大豆	なたね油,薄力粉,砂糖,じゃがいも	にんじん,玉葱,ブロッコリー	41.5 g
	抹茶パバロア		カラギナン,牛乳,生クリーム	砂糖		39.8 g
						3.6 g
11月	ごはん			精白米,精麦		797 kcal
	西湖豆腐		豚ひき肉,鶏がら,木綿豆腐	なたね油,砂糖,てん粉	しょうが,にんにく,長ねぎ,干し椎茸,たけのこ(水煮缶詰),ホールトマト(缶),葉ねぎ	35.6 g
	野菜とツナの中華和え		まぐろ缶詰(油漬フレグライ)	砂糖,ごま油,白ごま	ごまつな,きゅうり,にんじん,しょうが	28.5 g
						1.6 g

