

2021年 4月 給食献立表



日	曜	昼食	午前おやつ	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	午後おやつ			
1	木	ご飯 チンジャオロース ほうれん草の白和え 中華風コンスープ	小魚せんべい	・豚肉・豆腐・牛乳 ・油揚げ	・精白米・油・片栗粉・砂糖 ・こんにゃく・ごま	・ピーマン・竹の子・もやし ・ほうれん草・えのき・人参・玉ねぎ ・コーン・青ネギ・のり	牛乳 こぎつねおにぎり		
2	金	ご飯 さけのカレーニエル ひじきの炒め煮 小松菜とお麩の味噌汁	ビスケット	・鮭・油揚げ・牛乳	・精白米・薄力粉・バター ・油・砂糖・麩・さつま芋	・乾ひじき・人参・グリーンピース ・小松菜・玉ねぎ・寒天	牛乳 いもようかん		
3	土	ジャジャ丼 きゅうりとコーンのサラダ 厚揚げの味噌汁	ウエハース	・豚挽肉・生揚げ・牛乳	・精白米・砂糖・片栗粉 ・じゃがいも・ごま	・玉ねぎ・胡瓜・コーン ・小松菜	牛乳 ごましおおにぎり		
5	月	ご飯 揚げ出し豆腐 花野菜サラダ 豚肉と大根の味噌汁	野菜せんべい	・豆腐・ツナ缶・豚肉 ・牛乳・脱脂粉乳	・精白米・片栗粉・油 ・砂糖・薄力粉・バター	・大根・貝割れ大根・カリフラワー ・ブロッコリー・コーン・しめじ ・長ねぎ・南瓜	牛乳 南瓜のスコーン		
6	火	ご飯 酢豚風 ほうれん草の菜種和え じゃが芋と油揚げの味噌汁	オレンジゼリー	・豚肉・油揚げ・牛乳	・精白米・片栗粉・油 ・砂糖・じゃがいも ・ホットケーキミックス	・玉ねぎ・人参・ピーマン ・ほうれん草・コーン・わかめ ・寒天・りんご	牛乳 煮りんごの ホットケーキ		
7	水	食パン 鶏肉のクリームシチュー キャベツのごま和え パナナ	ビスケット	・鶏肉・牛乳・かつお節	・食パン・じゃがいも・バター ・薄力粉・ごま・砂糖・精白米	・人参・玉ねぎ・胡瓜・キャベツ ・パナナ・のり	牛乳 おかかおにぎり		
8	木	ご飯 さわらのゴマ味噌焼き がんとどきの煮物 鶏肉と白菜のすまし汁	小魚せんべい	・さわら・がんとどき ・鶏肉・牛乳・ヨーグルト	・精白米・砂糖・ごま ・薄力粉・油	・小松菜・人参・大根・ねぎ ・白菜・しめじ	牛乳 ホワイトクッキー		
9	金	けんちんうどん さつま芋の天ぷら 小松菜と鶏肉の胡麻酢和え ヨーグルトみかん	ビスケット	・豚肉・豆腐・鶏肉 ・ヨーグルト・牛乳	・ゆでうどん・油・さつま芋 ・薄力粉・砂糖・ごま・精白米	・ごぼう・大根・小松菜・長ねぎ ・人参・みかん缶・しめじ	牛乳 炊込みごはん		
10	土	三色そばろ丼 キャベツとチーズのサラダ 鶏肉と大根のスープ	ウエハース	・豚挽肉・チーズ ・鶏肉・牛乳	・精白米・砂糖・油	・コーン・ほうれん草・乾ひじき ・キャベツ・大根・長ねぎ	牛乳 ビスコ (市販)		
12	月	麦ご飯 松風焼き ひじきの炒め煮 白菜のすまし汁	野菜せんべい	・鶏挽肉・豆腐・油揚げ ・牛乳	・精白米・押麦・砂糖・パン粉 ・ごま・油・砂糖・さつま芋・バター	・長ねぎ・乾ひじき・人参 ・グリーンピース・白菜・えのき	牛乳 スイートポテト		
13	火	ご飯 大豆入りコロッケ キャベツのサラダ 大根となめこの味噌汁	デザートムース	・節大豆・豚挽肉 ・脱脂粉乳・油揚げ ・牛乳・豚肉	・精白米・じゃがいも・薄力粉 ・パン粉・油・砂糖・マカロニ ・バター	・玉ねぎ・胡瓜・キャベツ・人参 ・コーン・大根・なめこ・ピーマン ・トマト缶	牛乳 マカロニナポリタン		
14	水	ご飯 肉豆腐 もやしの中華和え じゃがいもとキャベツの味噌汁	ビスケット	・豚肉・豆腐・牛乳 ・脱脂粉乳	・精白米・しらたき・砂糖 ・片栗粉・油・ごま・じゃが芋 ・薄力粉・バター・コーンフレーク	・ごぼう・玉ねぎ・青梗菜・もやし ・胡瓜・乾わかめ・人参・キャベツ ・青ねぎ	牛乳 コーンフレーク クッキー		
15	木	ご飯 鶏肉のトマト煮 フレンチサラダ 青梗菜のスープ	小魚せんべい	・鶏肉・牛乳・しらす干し	・精白米・油・砂糖 ・じゃがいも・ごま	・茄子・玉ねぎ・トマト缶 ・キャベツ・人参・胡瓜・みかん缶 ・青梗菜	牛乳 ごまじゃこ おにぎり		
16	金	ご飯 白身魚の西京焼き 切干大根の煮物 豆腐とえのきのすまし汁	ビスケット	・たら・油揚げ・豆腐 ・牛乳	・精白米・砂糖・さつま芋 ・油・ごま	・スナックえんどう・切干大根 ・人参・いんげん・えのき・長ねぎ	牛乳 大学芋		
17	土	やきそば きゅうりとツナのサラダ バナナのヨーグルトかけ	ウエハース	・豚肉・ツナ缶 ・ヨーグルト・牛乳	・中華めん・油	・キャベツ・もやし・人参・胡瓜 ・コーン・パナナ	牛乳 源氏パイ (市販)		
19	月	ご飯 ヤンニョムチキン ナムル かきたまスープ	野菜せんべい	・鶏肉・たまご ・牛乳・茹で小豆	・精白米・片栗粉・砂糖 ・油・いりごま ・ホットケーキミックス	・人参・ほうれん草・もやし ・小松菜・えのき	牛乳 小豆入り蒸しパン		
20	火	ご飯 チャンプルー バクバクきゅうり漬 じゃがいもとキャベツの味噌汁	りんごゼリー	・豆腐・豚肉・たまご ・かつお節・油揚げ ・牛乳・脱脂粉乳・ゼラチン	・精白米・油・じゃがいも ・砂糖・薄力粉	・青梗菜・人参・長ねぎ ・胡瓜・塩昆布・キャベツ	牛乳 スキムミルク クッキー		
21	水	ロールパン 白身魚のピザ風焼 ポテトサラダ キャベツのスープ	ビスケット	・カレイ・チーズ ・ツナ缶・牛乳・たまご ・生クリーム	・ロールパン・じゃがいも ・マヨネーズ・薄力粉・砂糖 ・油	・ピーマン・玉ねぎ・キャベツ ・小松菜・コーン・みかん缶	牛乳 誕生日カップケーキ		
22	木	ご飯 揚げ豆腐 ほうれん草のじゃこ和え 大根の味噌汁	小魚せんべい	・豆腐・鶏挽肉・たまご ・しらす干し・牛乳・豆乳 ・ゼラチン・生クリーム	・精白米・砂糖	・人参・長ねぎ・ほうれん草 ・えのき・大根・乾わかめ	牛乳 豆乳ブラマンジェ		
23	金	鮭おにぎり 鶏のからあげ ブロッコリーのおかか和え ウインナー マカロニサラダ オレンジ	ビスケット	・鮭フレーク・鶏肉 ・かつお節・ソーセージ ・牛乳	・豚肉・生揚げ・牛乳	・豚肉・生揚げ・牛乳	・精白米・油・砂糖	・人参・長ねぎ・ほうれん草 ・えのき・大根・乾わかめ	牛乳 煮込みうどん
24	土	炊きこみチャーハン 春キャベツの中華風サラダ 厚揚げのスープ	ウエハース	・豚肉・生揚げ・牛乳	・精白米・油・砂糖	・長ねぎ・コーン・キャベツ ・胡瓜・人参・小松菜・白菜 ・塩昆布	牛乳 塩昆布おにぎり		
26	月	ふりかけご飯 豆腐とひじきのハンバーグ さつま芋のレモン煮 キャベツの味噌汁	野菜せんべい	・煮干し・豚挽肉・豆腐 ・おから・たまご・油揚げ ・牛乳	・精白米・ごま・砂糖 ・さつまいも・バター ・ホットケーキミックス	・のり・玉ねぎ・乾ひじき ・レモン果汁・キャベツ・南瓜 ・レーズン	牛乳 南瓜のケーキ		
27	火	ご飯 スパニッシュオムレツ きゅうりのフレンチサラダ 白菜のスープ	デザートムース	・ベーコン・チーズ・たまご ・ツナ缶・牛乳・しらす干し	・精白米・じゃがいも・砂糖 ・油・ごま	・玉ねぎ・ほうれん草・胡瓜 ・人参・白菜・えのき・小松菜	牛乳 青菜のおにぎり		
28	水	カレーライス(ポーク) グリーンサラダ ヨーグルトポンチ	ビスケット	・豚肉・脱脂粉乳 ・ヨーグルト・牛乳・きな粉	・精白米・油・じゃがいも ・砂糖・マカロニ	・玉ねぎ・人参・レタス・トマト ・胡瓜・水菜・レーズン・みかん缶 ・パナナ・パイ缶	牛乳 マカロニきな粉		
29	木	昭和の日							
30	金	スパゲティミートソース キャベツのコールスロー ブロッコリーのコンスープ	ビスケット	・豚挽肉・牛乳 ・脱脂粉乳・たまご ・粉チーズ	・スパゲッティ・油・砂糖 ・薄力粉・バター	・玉ねぎ・トマト缶・キャベツ ・胡瓜・人参・ブロッコリー ・クリームコーン	牛乳 チーズサブレ		

	エネルギー	たんぱく質	脂 肪	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	塩 分
乳児・幼児食	441 kcal	14.3g	9.8g	230mg	1.8mg	160μg	0.20mg	0.24mg	14mg	9.0g	1.4g
学月平均	477kcal	16.4g	14.5g	215mg	1.7mg	145μg	0.29mg	0.31mg	21mg	2.8g	1.8g
幼児・児童食	560kcal	18.2g	12.4g	240mg	1.8mg	270μg	0.26mg	0.32mg	16mg	10.5g	1.7g
学月平均	515kcal	20.5g	17.4g	229mg	2.1mg	180μg	0.35mg	0.37mg	25mg	3.5g	2.2g

※ 食材の調達状況により、メニュー変更になる場合があります

