



4月献立予定表



日光市藤原学校給食センター(小学校)

日	曜	こ ん だ て め い			ざ い り ょ う と か ら だ の な か で の は た ら き			エネルギー (kcal) たんぱく (g)
		しゅしょく	ぎゅう にゅう	お か ず	ちやにくになるもの (あか)	ねつやちからになるもの (きいろ)	からだのちょうしをよくするもの (みどり)	
8	金	ミルクパン チョコパテ		スコッチエッグ ブロッコリーサラダ えびだんごスープ グレープフルーツ	牛乳 ぶた肉 卵 えび	パン 春雨 ドレッシング チョコパテ	ブロッコリー きゅうり はくさい にんじん コーン ほうれんそう グレープフルーツ	677kcal 27.2g
11	月	ご飯		焼き魚(さわら) 切り干し大根煮 豚汁 味付けのり	牛乳 さわら さつま揚げ ぶた肉 豆腐 みそ	米 じゃがいも 油 さとう	にんじん だいこん しいたけ たまねぎ ごぼう こんにゃく ねぎ	686kcal 29.0g
12	火	アップルパン		きつねうどん 照り焼きチキン ほうれんそうサラダ	牛乳 ぶた肉 油揚げ なると まぐろツナ	パン うどん マヨネーズ	にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ コーン ほうれんそう きゅうり	667kcal 28.9g
13	水	麦ご飯		ポークカレー 海草サラダ 福神漬け レモンゼリー	牛乳 ぶた肉 海草	米 じゃがいも 油 ドレッシング	にんじん にんにく コーン たまねぎ りんご きゃべつ きゅうり しょうが	689kcal 19.4g
14	木	焼きそば		フルーツヨーグルト和え マーラーカオ	牛乳 ぶた肉 いか のり ヨーグルト	焼きそばめん 油 さとう マーラーカオ	にんじん きゃべつ たまねぎ パイン みかん もも	682kcal 23.2g
15	金	ご飯		おろしハンバーグ ブロッコリーのごま和え 田舎汁	牛乳 牛肉 ぶた肉 とり肉 みそ	米 さといも でんぷん 油 さとう ごま	にんじん だいこん ねぎ ブロッコリー きゅうり はくさい ごぼう こんにゃく	668kcal 27.2g
18	月	赤飯 ごま塩		入学・進級お祝い献立 えび天ぷら マカロニサラダ すまし汁 お祝いゼリー	牛乳 あずき えび 豆腐 ハム はんぺん なると	米 油 ごま マカロニ 小麦粉 マヨネーズ	にんじん きゅうり たまねぎ ほうれんそう	710kcal 25.9g
19	火	セルフドッグ		(ソーセージ・ボイルキャベツ) シーフードチャウダー キーウイ	牛乳 ソーセージ いか えび ベーコン あさり ほたて	パン じゃがいも 油 ごま	にんじん たまねぎ きゃべつ パセリ キーウイ	621kcal 27.7g
20	水	三色丼		みそ汁 みかんゼリー	牛乳 とり肉 卵 わかめ みそ	米 油 じゃがいも ごま さとう	にんじん たまねぎ ほうれんそう しょうが	721kcal 29.8g
21	木	米粉パン いちごジャム		地産地消献立 白身魚フライ ツナサラダ 卵スープ	牛乳 とり肉 卵 ベーコン まぐろツナ	米粉 油 バター ドレッシング	にんじん だいこん きゅうり きゃべつ ブロッコリー たまねぎ	698kcal 29.1g
22	金	ご飯		マーボードウフ 蒸しシュウマイ(2) 磯和え	牛乳 ぶた肉 豆腐 のり	米 油 ごま でんぷん ごま油	にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ にら ねぎ ほうれん草 もやし	697kcal 27.2g
25	月	ご飯		いわしごま味噌煮 もみ漬け 肉じゃが	牛乳 いわし みそ	米 油 ごま さとう じゃがいも	にんじん きゃべつ いんげん きゅうり きゃべつ しょうが しらたき	661kcal 24.2g
26	火	ミルクパン マーシャルビーンズ		スパゲティナポリタン イタリアンサラダ	牛乳 ベーコン ウインナー えび チーズ ハム	パン スパゲティ オリーブオイル	にんじん たまねぎ ピーマン きゅうり トマト ブロッコリー アスパラ にんにく	659kcal 26.8g
27	水	ビビンバ丼		ワカメスープ いちごゼリー	牛乳 牛肉 なると わかめ	米 油 ごま油 さとう ごま	にんじん ほうれんそう もやし ぜんまい にんにく コーン ねぎ	669kcal 25.3g
28	木	セルフ エビバーガー		(エビカツ・ボイルキャベツ) チンゲンサイのクリーム煮 オレンジ	牛乳 えび チーズ ハム ハム うずら卵	パン 油 バター パン粉	にんじん たまねぎ きゃべつ はくさい コーン チンゲンサイ オレンジ	703kcal 29.1g

◎ 献立は材料の都合によって変更になる場合があります。

