



# 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	献立名			おもな材料と働き			エネルギー (kcal) たんぱく (g)
		主食	牛乳	おかず	血や肉になる (赤)	熱や力のもとになる (黄色)	体の調子を整える (緑)	
9	月	わかめご飯		あじレモンじょうゆ煮 ブロッコリーごま和え どさんこ汁	牛乳 ぶた肉 あじ わかめ みそ	米 じゃがいも 油 バター さとう ごま	ブロッコリー きゅうり ねぎ たまねぎ にんじん コーン もやし にんにく しょうが	620kcal 24.8g
10	火	セルフドッグ		ソーセージ・ポイルキャベツ きつねうどん グレープフルーツ	牛乳 ぶた肉 油揚げ なると ウインナー	パン うどん	にんじん たまねぎ しいたけ ほうれんそう ねぎ きゃべつ グレープフルーツ	626kcal 25.7g
11	水	いか天井		ごぼうサラダ みそ汁	牛乳 ぶた肉 いか 油揚げ 豆腐 みそ	米 油 小麦粉	にんじん きゅうり かんぴょう ごぼう コーン だいこん こまつな	675kcal 25.3g
12	木	黒パン イチゴ&マーガリン		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 オリーブオイル スパゲティ ドレッシング ジャム マーガリン	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	624kcal 24.5g
13	金	麦ご飯		ポークカレー 福神漬け フルーツヨーグルト和え	牛乳 ぶた肉 ヨーグルト	米 麦 じゃがいも 油	にんじん たまねぎ にんにく しょうが りんご もも パイン みかん	719kcal 18.6g
16	月	赤飯 ごま塩		<b>入学・進級お祝い献立</b> 鶏のから揚げ 磯和え かきたま汁 お祝いゼリー	牛乳 とり肉 のり 卵 あずき	米 油 でん粉 ごま	にんじん たまねぎ かんぴょう しょうが ほうれんそう もやし	679kcal 27.7g
17	火	ミルクパン チョコパテ		焼きそば ハムと大根のサラダ	牛乳 ぶた肉 ハム 青のり	パン 中華めん 油 チョコパテ	にんじん きゃべつ たまねぎ きゅうり ブロッコリー だいこん	646kcal 26.0g
18	水	ご飯		マーボードウフ 蒸しシュウマイ(2) ナムル	牛乳 ぶた肉 豆腐	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 なら ねぎ ほうれん草 もやし	683kcal 25.6g
19	木	米粉パン ソフトチーズ		<b>地産地消献立(米粉)</b> アンサンブルエッグ ビーンズサラダ 野菜スープ	牛乳 卵 とり肉 ハム チーズ 大豆 大福豆 金時豆	パン マヨネーズ	にんじん たまねぎ きゃべつ もやし きゅうり コーン	624kcal 29.3g
20	金	ご飯		焼き魚(さけ) 五目きんぴら 豚汁 ふりかけ	牛乳 さけ ぶた肉 牛肉 豆腐 さつま揚げ みそ	米 じゃがいも ごま 油 さとう	にんじん だいこん ごぼう こんにやく たまねぎ ねぎ	660kcal 30.3g
23	月	ご飯		肉じゃが 納豆 浅漬け	牛乳 ぶた肉 大豆	米 油 じゃがいも さとう ごま	にんじん きゃべつ いんげん きゅうり しょうが しらたき	641kcal 23.8g
24	火	セルフバーガー		エビカツ・ポイルキャベツ ポークビーンズ オレンジ	牛乳 ぶた肉 ベーコン えび 大豆	パン 油 パン粉 じゃがいも	にんじん たまねぎ きゃべつ グリーンピース コーン オレンジ	655kcal 27.5g
25	水	ご飯		和風ハンバーグ れんこんサラダ 田舎汁	牛乳 牛肉 ぶた肉 とり肉 豆腐 みそ	米 油 さといも さとう マヨネーズ	にんじん ごぼう きゅうり はくさい だいこん コーン こんにやく かんぴょう ねぎ	683kcal 24.8g
26	木	ナン		キーマカレー えび団子スープ フルーツ杏仁	牛乳 ぶた肉 えび	ナン 春雨 さとう	にんじん たまねぎ トマト ピーマン しょうが グリンピース はくさい ほうれんそう	642kcal 25.6g
27	金	三色丼		みそ汁	牛乳 とり肉 卵 わかめ 油揚げ 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	700kcal 29.3g

◎ 献立は材料の都合によって変更になる場合があります。

