



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 たんぱく質 塩分
		主食	牛乳	おかず	血や肉になる (赤)	体の調子を整える (緑)	熱や力のもとになる (黄色)	
8	水	手巻きずし		(きゅうり・ツナ・梅びしお) 豚汁	牛乳 まぐろツナ のり ぶた肉 豆腐 みそ	にんじん たまねぎ きゅうり コーン だいこん ごぼう ねぎ こんにゃく	米 油 マヨネーズ じゃがいも	649kcal 23.2g 3.2g
9	木	ミルクパン イチゴ&マーガリン		チャンポンメン ハムチーズサラダ レモンゼリー	牛乳 ぶた肉 いか なんと うずら卵 ハム チーズ	にんじん きゃべつ はくさい きゅうり もやし しょうが パイン	パン 中華めん 油 ごま油 マーガリン	615kcal 25.3g 3.3g
10	金	ご飯		メンチカツ 五目きんぴら むらくも汁 オレンジ	牛乳 わかめ ぶた肉 とり肉 卵 さつま揚げ	にんじん たまねぎ ごぼう オレンジ こんにゃく	米 油 ごま さとう	660kcal 24.2g 2.8g
13	月	麦ご飯		ポークカレー 海藻サラダ 福神漬け ヨーグルト	牛乳 ぶた肉 わかめ こんぶ ヨーグルト	にんじん たまねぎ コーン にんにく しょうが りんご きゅうり ふくじんづけ	米 麦 じゃがいも ごま 油 ドレッシング	659kcal 20.8g 3.2g
14	火	アップルパン		チーズコロッケ ツナサラダ 肉団子スープ	牛乳 ぶた肉 チーズ まぐろツナ わかめ	にんじん きゃべつ きゅうり はくさい ねぎ ほうれんそう しょうが	パン 油 パン粉 春雨 ごま ドレッシング	614kcal 22.2g 3.4g
15	水	三色丼		みそ汁 グレープフルーツ	牛乳 とり肉 卵 油揚げ みそ	にんじん ほうれんそう はくさい もやし しょうが グレープフルーツ	米 油 さとう ごま	700kcal 29.0g 2.6g
16	木	コッペパン チョコパテ		焼きそば ハムと大根のサラダ	牛乳 ぶた肉 いか ハム のり	にんじん たまねぎ きゃべつ だいこん きゅうり ブロッコリー	パン チョコパテ 油 中華めん ドレッシング ごま	622kcal 25.3g 2.9g
17	金	赤飯 ごま塩		入学・進級お祝い献立 とり肉のから揚げ ごま和え すまし汁 お祝いゼリー	牛乳 とり肉 あずき はんぺん 豆腐 なんと	にんじん もやし ほうれんそう ねぎ しょうが	米 油 でん粉 ごま さとう	722kcal 31.5g 3.2g
20	月	ご飯		八宝菜 ポークしゅうまい(2) ナムル	牛乳 ぶた肉 うずら卵 いか えび	にんじん たまねぎ はくさい たけのこ さやえんどう もやし だいこん しょうが にんにく	米 油 小麦粉 でん粉 さとう ごま油	647kcal 20.0g 2.5g
21	火	米粉パン		地産地消献立(米粉) トマトグラタン コールスローサラダ ワンタンスープ	牛乳 ぶた肉 ハム なんと	にんじん たまねぎ きゅうり きゃべつ はくさい トマト コーン	パン 油 ワンタン じゃがいも ドレッシング	641kcal 25.5g 2.9g
22	水	野菜かき揚げ 天丼		浅漬け 田舎汁	牛乳 とり肉 豆腐 みそ	にんじん はくさい ねぎ きゃべつ きゅうり ごぼう だいこん しゅんぎく	米 油 さといも 小麦粉	639kcal 17.5g 2.5g
23	木	コッペパン リンゴジャム		スパゲティナポリタン ビーンズサラダ あまなつゼリー	牛乳 えび ベーコン 大豆 枝豆 いんげん豆 ハム チーズ	にんじん たまねぎ にんにく コーン ピーマン きゅうり	パン スパゲティ マヨネーズ オリーブオイル	615kcal 23.4g 2.8g
24	金	ご飯		さばの味噌煮 切り干し大根煮 かきたま汁 ふりかけ	牛乳 さば 卵 さつま揚げ みそ	にんじん たまねぎ だいこん しいたけ かんぴょう ねぎ	米 油 でん粉 ごま さとう	635kcal 23.0g 2.3g
27	月	わかめご飯		おろしハンバーグ ごぼうサラダ 五目みそ汁	牛乳 わかめ ぶた肉 牛肉 油揚げ みそ	にんじん たまねぎ ほうれんそう だいこん りんご かんぴょう	米 じゃがいも マヨネーズ さとう でん粉	669kcal 24.3g 3.8g
28	火	セルフ フィッシュバーガー		白身魚フライ・ボイルキャベツ ミネストローネ フルーツ杏仁	牛乳 ぶた肉 ベーコン ほき チーズ	にんじん たまねぎ ピーマン トマト にんにく もも きゃべつ パセリ	パン 油 マカロニ じゃがいも パン粉	645kcal 25.6g 2.9g
30	木	ご飯		じゃがいもの煮物 厚焼き卵 お浸し	牛乳 ぶた肉 卵 油揚げ かつおぶし	にんじん たまねぎ きゃべつ さやえんどう ほうれんそう もやし	米 油 ごま じゃがいも さとう	627kcal 24.9g 2.0g

© 献立は材料の都合によって変更になる場合があります。

