



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	火	セルフドッグ		ソーセージ・ポイルキャベツ チャンポンメン グレープフルーツ	牛乳 ぶた肉 いか なると うずら卵	にんじん きゃべつ たまねぎ はくさい こまつな もやし しょうが グレープフルーツ	パン チャンポンメン 油 ごま油	638kcal 30.7g 3.9g
9	水	手巻きずし		(ツナ・きゅうり・梅びしお) インド煮	牛乳 まぐろツナ のり ぶた肉 さつま揚げ	にんじん たまねぎ きゅうり コーン こんにゃく うめ	米 油 マヨネーズ じゃがいも	690kcal 27.9g 2.9g
10	木	黒パン はちみつ		豆とかぼちゃのコロッケ ブロッコリーサラダ えび団子スープ	牛乳 金時豆 いんげん豆 黒豆 大豆 えび	にんじん はくさい コーン かぼちゃ きゅうり ブロッコリー ほうれんそう	パン 油 はちみつ 春雨 ドレッシング	655kcal 21.9g 2.7g
11	金	五穀ご飯		ボークカレー 海藻サラダ 福神漬け ヨーグルト	牛乳 ぶた肉 海藻 ヨーグルト	にんじん たまねぎ にんにく しょうが りんご きゅうり コーン	米 五穀米 じゃがいも ごま 油 ドレッシング	682kcal 20.9g 3.2g
14	月	赤飯 ごま塩		入学・進級祝い献立 ヒレカツ 磯和え にらたま汁 お祝いゼリー	牛乳 ぶた肉 あずき 卵 のり みそ	にんじん たまねぎ にら かんぴょう もやし ほうれんそう ねぎ	米 油 パン粉 さとう ごま	684kcal 27.3g 2.6g
15	火	ミルクパン チョコパテ		焼きそば ビーンズサラダ オレンジ	牛乳 ぶた肉 いか のり いんげん豆	にんじん たまねぎ きゃべつ コーン きゅうり	パン チョコパテ 油 中華めん ドレッシング ごま	687kcal 26.5g 3.3g
16	水	ご飯		焼き魚(さわら) 切り干し大根煮 豚汁	牛乳 ぶた肉 さわら 油揚げ さつま揚げ 豆腐 みそ	にんじん だいこん はくさい こんにゃく ごぼう しいたけ ねぎ	米 じゃがいも 油 さとう	647kcal 26.7g 2.3g
17	木	セルフ ハンバーガー		ハンバーガー・ポイルキャベツ クリーム煮	牛乳 ぶた肉 牛肉 とり肉 チーズ	にんじん たまねぎ きゃべつ コーン チンゲンサイ	パン バター ペンネ	709kcal 30.2g 3.1g
18	金	野菜かき揚げ 天井		たくあんのとえ物 むらくも汁	牛乳 とり肉 わかめ 卵	にんじん たまねぎ きゃべつ だいこん ごぼう しゅんぎく	米 油 小麦粉	642kcal 17.1g 2.9g
21	月	ご飯		とり肉とたけのこの煮物 厚焼き卵 小松菜のお浸し	牛乳 とり肉 卵 さつま揚げ かつおぶし	にんじん たけのこ だいこん こんにゃく こまつな もやし	米 油 さといも さとう	638kcal 25.7g 2.8g
22	火	アップルパン		スパゲティナポリタン ツナと大根のサラダ	牛乳 ベーコン ウィナー えび チーズ	にんじん たまねぎ トマト にんにく ブロッコリー コーン ピーマン だいこん きゅうり	パン スパゲティ ドレッシング オリーブオイル	621kcal 24.2g 3.1g
23	水	三色丼		みそ汁 パイン	牛乳 とり肉 卵 わかめ 油揚げ みそ	にんじん たまねぎ ほうれんそう しょうが パイン	米 油 じゃがいも ごま さとう	693kcal 28.6g 2.8g
24	木	米粉パン		地産地消献立(米粉) とり肉レモンソース和え 花野菜サラダ 卵スープ	牛乳 とり肉 ベーコン 卵	にんじん たまねぎ レモン きゃべつ ブロッコリー カリフラワー アスパラ	パン 油 でん粉 バター ドレッシング	621kcal 27.3g 2.8g
25	金	ご飯		マーボー豆腐 えびシュウマイ(2) 中華和え	牛乳 ぶた肉 豆腐 えび	にんじん たまねぎ にら たけのこ しいたけ もやし きゅうり ねぎ しょうが にんにく	米 油 小麦粉 春雨 でんぶん ごま油	694kcal 24.3g 2.2g
28	月	ご飯		さばの味噌煮 五目きんぴら けんちん汁 味付けのり	牛乳 ぶた肉 さば 豆腐 さつま揚げ みそ のり	にんじん だいこん ごぼう こんにゃく はくさい ねぎ	米 油 さといも ごま さとう	633kcal 27.5g 2.9g
30	水	ご飯		八宝菜 春巻き 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 ほうれんそう しょうが にんにく	米 油 小麦粉 でん粉 さとう ごま油	692kcal 26.4g 2.4g

© 献立は材料の都合によって変更になる場合があります。

