



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)	
8	月	手巻きずし		(ツナ・きゅうり・梅びしお) 豚汁	牛乳 まぐろツナ のり ぶた肉 豆腐 みそ	米 油 マヨネーズ じゃがいも	にんじん たまねぎ ごぼう きゅうり コーン ねぎ こんにやく うめ	645kcal 23.8g
9	火	アップルパン		かき揚げうどん ビーンズサラダ	牛乳 油揚げ なると とり肉 ハム チーズ 大豆 大福豆 金時豆	パン うどん マヨネーズ	にんじん しいたけ ねぎ ほうれんそう きゅうり コーン しゆんぎく たまねぎ	634kcal 21.0g
10	水	ご飯		肉と野菜のしょうが炒め 卵スープ 昆布佃煮	牛乳 ぶた肉 卵 ベーコン こんぶ	米 油 バター	にんじん たまねぎ ピーマン きやべつ しょうが	708kcal 28.6g
11	木	食パン チルドチョコ		スパゲティナポリタン ハムと大根のサラダ	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 ドレッシング オリーブオイル チョコ	にんじん たまねぎ トマト にんにく ブロッコリー ピーマン だいこん きゅうり	621kcal 23.1g
12	金	五穀ご飯		チキンカレー 福神漬け フルーツヨーグルト和え	牛乳 とり肉 ヨーグルト	米 五穀米 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	737kcal 20.2g
15	月	ご飯		マーボー豆腐 えびシユウマイ(2) ナムル	牛乳 ぶた肉 えび 豆腐	米 油 小麦粉 でんぶん 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	675kcal 23.3g
16	火	セルフドッグ		ソーセージ・ボイルキャベツ チャンポンメン オレンジ	牛乳 ぶた肉 いか えび なると うずら卵	パン チャンポンメン 油 ごま油	にんじん きやべつ はくさい もやし たまねぎ オレンジ	607kcal 29.0g
17	水	赤飯 ごま塩		入学・進級お祝い献立 鶏のから揚げ 五目きんぴら かきたま汁 お祝いゼリー	牛乳 とり肉 ぶた肉 さつま揚げ 卵 あずき わかめ	米 油 でん粉 さとう ごま	にんじん たまねぎ ごぼう かんぴょう こんにやく しょうが	725kcal 28.9g
18	木	米粉パン とちおとめシヤム		地産地消献立(米粉) ハンバーグマトソース ブロッコリーサラダ 野菜スープ煮	牛乳 ぶた肉 ウインナー うずら卵	パン じゃがいも 油 さとう ドレッシング	にんじん たまねぎ コーン きやべつ きゅうり トマト ブロッコリー マッシュルーム	701kcal 30.7g
19	金	ひじきご飯		豆とかぼちゃのコロッケ みそ汁 さくらゼリー	牛乳 とり肉 ひじき 金時豆 いんげん豆 黒豆 大豆 豆腐 みそ	米 油 パン粉 さとう	にんじん かぼちゃ えのきたけ ねぎ ほうれんそう	694kcal 23.1g
22	月	ご飯		焼き魚(さわら) 切り干し大根煮 田舎汁 パイン	牛乳 さわら ぶた肉 とり肉 さつま揚げ みそ	米 さといも 油 さとう	にんじん だいこん ねぎ はくさい こんにやく ごぼう しいたけ パイン	644kcal 24.6g
23	火	ミルクパン リンゴ&マーガリン		オムレツ グリーンサラダ ミネストローネ	牛乳 いんげん豆 ぶた肉 チーズ 卵 いんげん豆	パン じゃがいも マカロニ 油 ドレッシング	にんじん たまねぎ コーン きゅうり パプリカ アスパラ ブロッコリー にんにく トマト	625kcal 21.7g
24	水	ご飯		いわし梅じょうゆ煮 じゃがいものそぼろ煮 浅漬け	牛乳 ぶた肉 いわし ちくわ	米 油 じゃがいも さとう ごま	にんじん きやべつ いんげん きゅうり しょうが しらたき	679kcal 25.4g
25	木	セルフ エビカツバーガー		エビカツ・ボイルキャベツ マカロニのクリーム煮	牛乳 とり肉 えび	パン 油 パン粉 じゃがいも マカロニ	にんじん たまねぎ きやべつ コーン チンゲンサイ	621kcal 24.2g
26	金	三色丼		なめこ汁 グレープフルーツ	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 ねぎ ほうれんそう しょうが なめこ グレープフルーツ	689kcal 29.1g
30	火	黒パン ソフトチーズ		焼きそば 海藻サラダ アセロラゼリー	牛乳 ぶた肉 かいそう いか のり	パン 油 中華めん ドレッシング ごま	にんじん たまねぎ きやべつ コーン きゅうり	666kcal 25.0g

◎ 献立は材料の都合によって変更になる場合があります。

