



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	金	手巻きずし		(きゅうり・ツナ・梅びしお) 肉団子汁 さくらゼリー	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 だいこん コーン はくさい ねぎ	米 油 マヨネーズ さといも	642kcal 24.7g 3.6g
11	月	いか天井		浅漬け 豚汁	牛乳 ぶた肉 豆腐 みそ	にんじん たまねぎ ごぼう だいこん はくさい きゅうり きゃべつ	米 油 小麦粉 ごま	644kcal 22.0g 2.5g
12	火	ミルクパン りんご&マーガリン		トマトグラタン ビーンズサラダ 野菜スープ	牛乳 とり肉 ハム チーズ うずら卵 大豆 いんげん豆	にんじん たまねぎ コーン だいこん きゅうり えだまめ きゃべつ さやえんどう	パン ジャム マーガリン マヨネーズ	662kcal 25.2g 2.7g
13	水	麦ご飯		ポークカレー フルーツヨーグルト和え 福神漬け	牛乳 ぶた肉 ヨーグルト	にんじん たまねぎ にんにく しょうが りんご パイン ふくじんづけ もも みかん	米 麦 じゃがいも 油 さとう	698kcal 19.3g 2.4g
14	木	食パン チョコパテ		焼きそば グリーンサラダ アセロラゼリー	牛乳 ぶた肉 いか のり	にんじん たまねぎ きゃべつ きゅうり コーン アスパラ フロッコリー	パン チョコパテ 油 中華めん ドレッシング	668kcal 25.3g 3.1g
15	金	三色丼		五目みそ汁	牛乳 とり肉 卵 生揚げ みそ	にんじん ほうれんそう だいこん こまつな しょうが	米 油 さとう じゃがいも ごま	677kcal 29.9g 2.6g
18	月	ご飯		さばのみそ煮 五目きんぴら かきたま汁	牛乳 さば 卵 生揚げ みそ	にんじん たまねぎ ごぼう かんぴょう ねぎ	米 油 ごま油 でん粉 ごま さとう	664kcal 25.6g 2.3g
19	火	米粉パン みかんジャム		地産地消献立(米粉) チーズ入りコロッケ 海藻サラダ えび団子スープ	牛乳 ぶた肉 チーズ えび わかめ こんぶ	にんじん きゅうり コーン はくさい ほうれんそう	パン ジャム 油 パン粉 春雨 ごま ドレッシング	672kcal 24.5g 3.3g
20	水	ご飯		じゃがいものそぼろ煮 厚焼き卵 きゃべつとツナの和え物	牛乳 ぶた肉 卵 まぐろツナ ちくわ かつおぶし	にんじん たまねぎ きゃべつ もやし いんげん	米 マヨネーズ 油 ごま ごま油 じゃがいも さとう	655kcal 25.0g 1.8g
21	木	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 オレンジ	牛乳 ぶた肉 いか なんと ソーセージ うずら卵	にんじん たまねぎ はくさい きゅうり もやし はくさい しょうが オレンジ	パン 中華めん 油 ごま油	606kcal 27.2g 3.3g
22	金	赤飯 ごま塩		入学・進級お祝い献立 とり肉のから揚げ 磯和え すまし汁 お祝いいちごゼリー	牛乳 あずき とり肉 のり 豆腐 はんぺん なんと	にんじん もやし ほうれんそう こまつな しょうが	米 油 でん粉 ごま	707kcal 30.9g 3.2g
25	月	ご飯		マーボー豆腐 えびしゅうまい(2) ナムル	牛乳 ぶた肉 えび 豆腐	にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ もやし ほうれんそう にんにく しょうが	米 油 でん粉 ごま油 さとう	665kcal 24.6g 2.2g
26	火	アップルパン		チキンオープン焼き コールスローサラダ ミネストローネ	牛乳 ぶた肉 とり肉 ハム チーズ いんげん豆	にんじん たまねぎ トマト ピーマン にんにく きゅうり きゃべつ コーン パセリ	パン 油 マカロニ じゃがいも	646kcal 27.4g 3.0g
27	水	ご飯		ぶた肉と野菜のみそ炒め ワンタンスープ ふりかけ	牛乳 ぶた肉 なんと	にんじん たまねぎ きゃべつ ピーマン はくさい しょうが にんにく	米 油 ごま油 でん粉 ワンタン	634kcal 24.7g 2.6g
28	木	ハヤシライス		フロッコリーサラダ グレープフルーツ	牛乳 ぶた肉	にんじん たまねぎ きゅうり マッシュルーム フロッコリー グリーンピース コーン グレープフルーツ	米 バター ドレッシング じゃがいも	663kcal 19.7g 2.3g

◎ 献立は材料の都合によって変更になる場合があります。

