

2024年  
4月

給食予定献立表

日	曜日	主食	牛乳	献立名	血や肉、骨や歯になるもの	からだの調子を整える	体を動かす 熱や力になるもの	1人分 kcal	たんぱく 質 g	脂肪 %
11	木	カレーライス		ツナあえ いちごヨーグルト	とりにく チーズ ぎゅうにゅう まぐろ ヨーグルト	たまねぎ にんじん セロリ マッシュルーム キャベツ チンゲンサイ コーン ゆず	こめ おおむぎ さとう じゃがいも あぶら	785	27.0	21.4
12	金	麦入りごはん		ホイコーロー 中華あえ チンゲンサイのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく あかみそ チキンハム 糸かまぼこ	キャベツ たまねぎ にんじん ピーマン にんにく きゅうり チンゲンサイ	こめ おおむぎ あぶら さとう ごまあぶら はるさめ	700	26.4	24.3
15	月	ごはん		煮込みハンバーグ ブロッコリーとハムのサラダ わかめのみそ汁 さくらゼリー	ぎゅうにゅう ハンバーグ チキンハム わかめ みそ	たまねぎ ブロッコリー きゅうり はねぎ	こめ あぶら さとう マヨネーズ ゼリー	751	26.8	25.3
16	火	麦入りごはん		ジヨ 切干大根のサラダ 野菜のクリームスープ	ジョア 糸かまぼこ ベーコン ぎゅうにゅう	きりぼしだいこん キャベツ もやし にんじん コーン たまねぎ パセリ	こめ おおむぎ あぶら コロケ ごま ごまドレッシング さとう	705	17.9	19.5
17	水	肉みそどんぶり		いろいろサラダ 油揚げのみそ汁	ぶたひきにく ぎゅうひきにく あかみそ ぎゅうにゅう ちくわ ひじき あぶらあげ みそ	たまねぎ キャベツ にんじん ピーマン ほししいたけ にんにく えだまめ れんこん あかりブリカ きパプリカ レモン はねぎ	こめ おおむぎ あぶら さとう ごま	714	26.4	25.0
18	木	麦入りごはん		肉じゃが煮 三色あえ かまぼこのすまし汁	ぎゅうにゅう ぎゅうにく かまぼこ	しょうが にんじん たまねぎ グリーンピース もやし ほうれんそう えのきたけ はねぎ	こめ おおむぎ あぶら じゃがいも しらたき さとう	721	26.9	20.8
19	金	たけのごはん		鰯の塩焼き 茎わかめのきんぴら ばちのみそ汁	あぶらあげ ぎゅうにゅう さわら ぎゅうにく みそ	たけのこ さやえんどう くきわかめ ごぼう にんじん さやいんげん はねぎ	こめ おおむぎ あぶら ごま ごんにやく さとう そうめんばち	726	33.9	26.9
22	月	麦入りごはん		いわしのチーズ焼き 野菜のからしあえ 湯葉のすまし汁	ぎゅうにゅう いわしのうめに チーズ チキンハム ゆば	たまねぎ キャベツ にんじん はねぎ	こめ おおむぎ あぶら マヨネーズ さとう	700	28.6	27.6
23	火	麦入りごはん		野菜のミートグラタン アスパラガスのサラダ コンソメスープ	ぎゅうにゅう ぶたひきにく ぎゅうひきにく チーズ ツナ ベーコン	かぼちゃ ブロッコリー にんじん たまねぎ にんにく グリーンアスパラガス キャベツ	こめ おおむぎ あぶら オリーブゆ さとう マヨネーズ	743	26.9	29.4
24	水	中華どんぶり		ビーフンサラダ キャベツのみそ汁	ぶたにく ぎゅうにゅう チキンハム みそ	しょうが はくさい たまねぎ たけのこ にんじん チンゲンサイ ほししいたけ はねぎ きゅうり キャベツ	こめ おおむぎ あぶら でんぶん ごまあぶら ビーフン マヨネーズ さとう	701	23.7	24.4
25	木	パン		いちごジャム ポテト入りオムレツ コールスローサラダ ミネストローネ	ぎゅうにゅう ポテト入りオムレツ ベーコン	キャベツ きゅうり コーン にんじん たまねぎ セロリ パセリ トマト	パン いちごジャム オリーブゆ さとう じゃがいも	712	20.5	30.7
26	金	麦入りごはん		厚揚げの煮物 ほうれんそうのしらす和え じゃがいものみそ汁	ぎゅうにゅう あつあげ とりにく しらす干し みそ	にんじん たまねぎ グリンピース ほうれんそう もやし はねぎ	こめ おおむぎ あぶら さとう じゃがいも	710	30.0	24.0
30	火	麦入りごはん		鶏肉のから揚げ にんじんとキャベツのサラダ 麩のすまし汁	ぎゅうにゅう とりにく ツナ	にんにく にんじん キャベツ レモン えのきたけ はねぎ	こめ おおむぎ あぶら さとう でんぶん オリーブゆ ふ	746	30.6	22.6