令和４年度　4月給食献立表

愛知県立岡崎聾学校

日	曜日	献立	血・肉・骨になるもの 1群 肉・魚・卵・大豆・大豆製品	2群 牛乳・乳製品・小魚・海そう	体の調子を整えるもの 3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物・きのこ	熱や力のもとになるもの 5群 米・パン・めん・いも・砂糖	6群 油脂・種実	エネルギー (Kcal)
7	木	カレーライス、牛乳	豚肉	牛乳	にんじん、トマト	たまねぎ、マッシュルーム、グリンピース	精白米、じゃがいも	カレールウ、サラダ油	833
		福神漬			しそのは、なたまめ	だいこん、うり、なす、きゅうり、しょうが	砂糖		
		野菜サラダ			ブロッコリー、にんじん	キャベツ、きゅうり、レタス		和風ドレッシング	
		オレンジゼリー				みかん果汁	砂糖		
8	金	桜えびごはん、牛乳		牛乳・桜えび・塩昆布		えだまめ（冷）	精白米	オリーブ油	701
		春野菜の煮物	鶏肉		にんじん	ふき、たけのこ、ごぼう、れんこん	砂糖		
						こんにゃく、さやえんどう（冷）			
		豆腐のみそ汁	豆腐、油揚げ、みそ	わかめ	ねぎ				
11	月	チキンピラフ、牛乳	鶏肉	牛乳	ピーマン、にんじん	たまねぎ、マッシュルーム	精白米	バター	768
		ミネストローネ	水煮大豆、ベーコン		にんじん、トマト	ホールトマト（缶）たまねぎ	じゃがいも		
		プリン(卵なし)		脱脂粉乳			砂糖		
12	火	わかめごはん、牛乳		牛乳、わかめ			精白米		721
		あじフリッター	あじ	おきあみ、あおさ			小麦粉、とうもろこし澱粉、米粉	大豆油	
		ゆかり和え			にんじん、しそ	きゅうり、キャベツ、もやし			
		しめじのみそ汁	油揚げ、みそ		ねぎ	しめじ、たまねぎ			
13	水	クロワッサン、牛乳		牛乳			クロワッサン		727
		ハーブチキン	鶏肉				砂糖		
		アスパラガスのサラダ			赤ピーマン	アスパラガス、レタス、きゅうり、たまねぎ、黄ピーマン		イタリアンドレッシング	
		オニオンスープ			パセリ（粉）	たまねぎ		バター	
14	木	ごはん、牛乳		牛乳			精白米		773
		さんまのみぞれ煮	さんま			だいこん	砂糖、片栗粉		
		酢の物		わかめ	にんじん	きゅうり、キャベツ	はるさめ、砂糖		
		豚汁	豚肉、厚揚げ、みそ		にんじん、ねぎ	ごぼう、こんにゃく	さといも		
15	金	中華飯、牛乳	豚肉、いか、えび	牛乳	にんじん	はくさい、たまねぎ、たけのこ、きくらげ	精白米、片栗粉	ごま油	712
		もずくのスープ	豆腐	もずく	ねぎ	もやし			
		杏仁豆腐		練乳			砂糖		
18	月	ケバブサンド、牛乳	豚肉、牛肉、鶏肉	牛乳	にんじん	キャベツ、きゅうり、セロリ	ピタパン	サラダ油、イタリアンドレッシング	814
		コーンスープ		牛乳	パセリ（粉）	とうもろこし	小麦粉		
		ミルメーク					ココアパウダー、砂糖		
19	火	ごはん、牛乳		牛乳			精白米		786
		さばの塩焼き	さば					オリーブ油	
		新じゃがのそぼろ煮	鶏肉		にんじん	たまねぎ、さやえんどう（冷）	じゃがいも、砂糖	サラダ油	
		えのきのみそ汁	豆腐、みそ		ねぎ	えのきたけ			
20	水	甘みそかけソフトめん、牛乳	豚肉、ちくわ、みそ	牛乳	にんじん	たまねぎ、たけのこ、干ししいたけ、グリンピース	ソフトスパゲティー式めん、砂糖	サラダ油	744
		チンゲン菜ののり酢和え		のり	ちんげんさい、にんじん	もやし	砂糖		
		いちごヨーグルト		ヨーグルト		いちご果肉、いちご果汁	砂糖		
21	木	ミルクロール、牛乳		牛乳			ミルクロール		808
		オムレツ	鶏卵				砂糖、片栗粉		
		春キャベツとささみのマリネ	鶏肉		赤ピーマン	レタス、キャベツ、きゅうり、たまねぎ	砂糖	オリーブ油	
		クラムチャウダー	あさり（冷）	牛乳	にんじん、ほうれんそう	たまねぎ	じゃがいも、小麦粉	バター、ホワイトルウ	
22	金	たけのこごはん、牛乳	油揚げ、みそ	牛乳	みつば	たけのこ	精白米		862
		いかフライ	いか				小麦粉、パン粉	大豆油	
		マカロニサラダ	ベーコン		にんじん	きゅうり、キャベツ、とうもろこし	マカロニ	マヨネーズ	
		もやしのみそ汁	みそ	わかめ	ねぎ	もやし			
25	月	ごはん、牛乳		牛乳			精白米		776
		さわらの塩こうじ焼き	さわら					オリーブ油	
		いかと新玉ねぎのみそ和え	いか、みそ		にんじん、ほうれんそう	玉ねぎ	砂糖		
		沢煮椀	豚肉、豆腐		にんじん、みつば	しいたけ、ごぼう、たけのこ	片栗粉		
26	火	とんこつしょうゆラーメン、牛乳	豚肉	牛乳	にんじん、ねぎ	もやし、キャベツ、きくらげ、しろねぎ	中華麺	サラダ油	782
		ぎょうざ	豚肉		にら	キャベツ	砂糖	ごま油	
		マンゴープリン	大豆			マンゴーピューレ	砂糖		
27	水	ごはん、牛乳		牛乳			精白米		727
		愛知の五目厚焼卵	鶏卵	あおさ、しらす干し		しいたけ	砂糖		
		牛肉とごぼうのみそ煮	牛肉、みそ		にんじん、ピーマン	ごぼう、こんにゃく	砂糖	ごま油	
		すまし汁	豆腐		ほうれんそう	えのきたけ			
28	木	ごはん、牛乳		牛乳			精白米		704
		鮭のホイル焼き	鮭			たまねぎ、しめじ		バター	
		小松菜のごま和え			こまつな、にんじん	もやし	砂糖	ごま	
		みそけんちん汁	豆腐、みそ		にんじん	ごぼう、だいこん、しろねぎ、こんにゃく	さといも		
		甘夏みかん				甘夏みかん（缶）	砂糖		

※　材料の都合により変更することがあります。　　※　エネルギーの欄には中学部・高等部の数値を表示しています。

※　毎月１９日は「食育の日」です。御家庭でも季節の野菜や栄養のことなどを話題にしていただけるといいと思います。