令和５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	金	カレーライス、牛乳	豚肉	牛乳	にんじん	たまねぎ	精白米、じゃがいも	カレールウ、サラダ油	820
		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	
		ピーチゼリー				ももピューレ、もも果汁	砂糖		
10	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	755
		ミネストローネ	水煮大豆、ベーコン		にんじん、トマト（缶）	たまねぎ	じゃがいも		
		ヨーグルト		ヨーグルト			砂糖		
11	火	わかめごはん、牛乳		牛乳、わかめ			精白米・砂糖		707
		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	
		かりかり梅和え			にんじん、赤じそ	きゅうり、だいこん、もやし、うめ			
		しめじのみそ汁	油揚げ、みそ		ねぎ	しめじ、たまねぎ			
12	水	クロスロール、牛乳		牛乳			クロスロールパン		817
		ハーブチキン	鶏肉				砂糖	オリーブ油	
		春キャベツのマリネ			赤ピーマン	キャベツ、レタス、きゅうり、たまねぎ、黄ピーマン	砂糖	オリーブ油	
		オニオンスープ			パセリ（粉）	たまねぎ		バター	
13	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	いか	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		
14	金	中華飯、牛乳	豚肉、いか、えび、うずら卵	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	738
		もずくのスープ	豆腐	もずく	ねぎ	もやし			
		あまなつゼリー				あまなつ	砂糖		
17	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・砂糖	サラダ油、イタリアンドレッシング	762
		パンプキンポタージュ		牛乳	かぼちゃ、パセリ（粉）		小麦粉・砂糖		
		ミルメーク					コーヒーパウダー、砂糖		
18	火	ごはん、牛乳		牛乳			精白米		735
		きんぴら包み焼き	鶏肉、豆腐		にんじん	たまねぎ、ごぼう	砂糖	ごま、ごま油	
		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、ねぎ	だいこん、こんにゃく	さといも		
19	水	五目うどん、牛乳	鶏肉、油揚げ	牛乳	にんじん、ねぎ	はくさい、しいたけ	白玉うどん		719
		ちくわの二色揚げ	たら、いとより	あおのり			じゃがいも、小麦粉	大豆油、カレー粉	
		デコポン				デコポン			
20	木	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	豚肉		にんじん、さやいんげん	たまねぎ	じゃがいも、砂糖	サラダ油	
		えのきのみそ汁	豆腐、油揚げ、みそ		ねぎ	えのきたけ			
21	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	710
		春野菜の煮物	鶏肉		にんじん、さやえんどう	ふき、たけのこ、ごぼう れんこん、こんにゃく	砂糖		
		豆腐のみそ汁	豆腐、みそ	わかめ	ねぎ				
		いちごゼリー				いちご	砂糖		
24	月	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		786
		いかフライ	いか				小麦粉、パン粉	大豆油	
		マカロニサラダ	チキンハム		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	厚揚げ、みそ		ほうれんそう	もやし			
25	火	塩ラーメン、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	794
		ぎょうざ	豚肉		にら	キャベツ	小麦粉	ごま油	
		杏仁豆腐	大豆	練乳			砂糖		
26	水	ごはん、牛乳		牛乳			精白米		721
		さわらの南部き	さわら				砂糖	ごま、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		
27	木	チキンライス、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	781
		クリームシチュー	ベーコン	牛乳	にんじん、ほうれんそう	たまねぎ	じゃがいも	ホワイトルウ、ベシャメルソース	
		プリン（卵なし）		脱脂粉乳			砂糖		
28	金	ミルクロール、牛乳		牛乳			ミルクロールパン		881
		ハンバーグのデミグラスソースかけ	豚肉、牛肉			たまねぎ、マッシュルーム	パン粉	デミグラスソース	
		アスパラガスのサラダ			アスパラガス、にんじん	キャベツ、レタス、セロリ		和風ドレッシング	
		コーンスープ		牛乳	パセリ（粉）	とうもろこし			
30	日	チャーハン、牛乳	豚肉	牛乳	にんじん、ねぎ	しいたけ	精白米	サラダ油	897
		肉団子	鶏肉、豚肉、牛肉			たまねぎ、りんご果汁		ごま油	
		白菜のスープ		わかめ	にんじん	はくさい、たまねぎ、えのきたけ			

※　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。