

今年度から献立の様式が変わります

令和3年度 4月給食献立表

| 日 曜日 | 献立 | 血・肉・骨になるもの | | 体の調子を整えるもの | | 熱や力のもとになるもの | | エネルギー (Kcal) | |
|---------|----|--|----------------|--------------------|----------------------------|---|------------------------------|------------------------|-----|
| | | 1群 | 2群 | 3群 | 4群 | 5群 | 6群 | | |
| | | 肉・魚・卵・大豆・大豆製品 | 牛乳・乳製品・水産・卵など | 緑黄色野菜 | その他の野菜・果物・きのこ | 米・パン・めん・いも・砂糖 | 油脂・種実 | | |
| 7 | 水 | ポークカレーライス、牛乳 野菜サラダ ヨーグルト | 豚肉 | 牛乳 | にんじん ブロッコリー、にんじん | たまねぎ、マッシュルーム、グリーンピース キャベツ、きゅうり、レタス | 精白米、じゃがいも 砂糖 | カレールウ、サラダ油 和風ドレッシング | 819 |
| 8 | 木 | ごはん、牛乳 さんまのみぞれ煮 酢の物 豚汁 | さんま | 牛乳 | にんじん にんじん、ねぎ | だいこん きゅうり、キャベツ ごぼう、だいこん、こんにゃく | 精白米 砂糖、片栗粉 砂糖 さといち | | 733 |
| 9 | 金 | チキンピラフ、牛乳 ミネストローネ プリン(卵なし) | 鶏肉 | 牛乳 | ピーマン、にんじん にんじん、トマト | たまねぎ、マッシュルーム たまねぎ | 精白米 じゃがいも 砂糖 | バター | 768 |
| 12 | 月 | 桜えびごはん、牛乳 春野菜の煮物 豆腐のみそ汁 | 鶏肉 | 牛乳・桜えび・塩麩 | にんじん ねぎ | えだまめ(冷) ふさ、たけのこ、ごぼう、れんこん こんにゃく、さやえんどう(冷) しめじ | 精白米 砂糖 | | 702 |
| 13 | 火 | ごはん、牛乳 さわらの塩こうじ焼き いかと新玉ねぎのみそ和え 沢庵焼 | さわら | 牛乳 | にんじん、ほうれんそう にんじん、みつば | 玉ねぎ しいたけ、ごぼう、たけのこ | 精白米 砂糖 片栗粉 | オリーブ油 | 783 |
| 14 | 水 | ミルクロールパン、牛乳 ハンバーグのデミグラスソースかけ アスパラガスのサラダ もやしのスープ | 豚肉、牛肉 ベーコン | 牛乳 | トマト 赤ピーマン、黄ピーマン にんじん | たまねぎ アスパラガス、レタス、きゅうり、たまねぎ もやし、たまねぎ | ミルクロールパン パン粉、小麦粉、砂糖 砂糖 | イタリアンドレッシング | 808 |
| 15 | 木 | わかめごはん、牛乳 白身魚フリッター ゆかり和え しめじのみそ汁 | たら | 牛乳、わかめ おきあみ、あおさ | にんじん、しそ ねぎ | きゅうり、キャベツ しめじ、たまねぎ | 精白米 小麦粉、とうもろこし焼粉 | 大豆油 | 709 |
| 16 | 金 | 中華飯、牛乳 もずくのスープ マンゴープリン | 豚肉、いか、えび 豆腐 | 牛乳 もずく | にんじん ねぎ | はくさい、たまねぎ、たけのこ、きくらげ マンゴーピューレ | 精白米 砂糖 | サラダ油 | 745 |
| 19 | 月 | クロワッサン、牛乳 オムレツ 春キャベツとささみのマリネ クラムチャウダー | 鶏卵 鶏肉 | 牛乳 | 赤ピーマン にんじん、ほうれんそう | レタス、キャベツ、たまねぎ たまねぎ | クロワッサン 砂糖、片栗粉 砂糖 | オリーブ油 バター | 736 |
| 20 | 火 | ごはん、牛乳 さばの塩焼き 新じゃがのそぼろ煮 えのきのみそ汁 | さば | 牛乳 | にんじん ねぎ | たまねぎ、さやえんどう(冷) えのきだけ | 精白米 オリーブ油 砂糖 | オリーブ油 サラダ油 | 787 |
| 21 | 水 | ミートソースかけソフトめん、牛乳 コールスローサラダ みかんゼリー | 豚肉、牛肉 | 牛乳 | にんじん、トマト にんじん | たまねぎ、マッシュルーム、グリーンピース キャベツ、きゅうり、セロリ、とうもろこし みかん果汁 | ソフトスパゲティ・めん 砂糖 | サラダ油 コールスロドレッシング | 845 |
| 22 | 木 | ごはん、牛乳 ごぼう入りつくね 小松菜のごま和え みそけんちん汁 | 鶏肉 | 牛乳 | にんじん ごまつな、にんじん にんじん | たまねぎ、ごぼう、しょうが もやし ごぼう、だいこん、しろねぎ、こんにゃく | 精白米 砂糖、片栗粉 砂糖 | ごま | 701 |
| 23 | 金 | たけのこごはん、牛乳 いかフライ マカロニサラダ 玉ねぎのみそ汁 | いか | 牛乳 | にんじん ほうれんそう | たけのこ きゅうり、キャベツ たまねぎ | 精白米 小麦粉、パン粉 マカロニ | 大豆油 マヨネーズ | 870 |
| 26 | 月 | ケバブサンド、牛乳 コンスープ ミルメーク | 豚肉、豚肉、牛肉 | 牛乳 | にんじん パセリ | キャベツ、きゅうり、セロリ とうもろこし | 精白米 小麦粉 | サラダ油、イタリアンドレッシング | 814 |
| 27 | 火 | とんこつしょうゆラーメン、牛乳 ぎょうざ 杏仁豆腐 | 豚肉、なると | 牛乳 | にんじん、ねぎ にら | もやし、キャベツ、きくらげ、しろねぎ キャベツ | 中華麺 小麦粉、片栗粉、砂糖 砂糖 | サラダ油 ごま油 | 796 |
| 28 | 水 | ごはん、牛乳 厚焼き玉子 牛肉とごぼうのみそ煮 すまし汁 | 鶏卵 | 牛乳 | にんじん、ピーマン ほうれんそう | ごぼう、こんにゃく えのきだけ | 精白米 砂糖、片栗粉 砂糖 | ごま油 | 730 |

※ 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いただけるのいいと思います。