



4月 献立表



日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 カルシウム 炭水化物
11 火	ハヤシライス	○	やさいサラダ おいおいデザート 	ぎゅうにく、ぎゅう にゅう	こめ、きょうかまい、あぶ ら、ごまあぶら、さとう、お いおいデザート	たまねぎ、にんじん、しめじ、 にんにく、キャベツ、とうもろ こし	609 kcal 20.0 g 265 mg 96.1 g
12 水	ごはん	○	ぶたにくのしょうがいため おかかあえ とうふのごまじる	ぎゅうにゅう、ぶたに く、かつおぶし、とう ふ、あぶらあげ、わか め、みそ	こめ、きょうかまい、あぶ ら、さとう、ごま	しょうが、たまねぎ、にんじ ん、さやいんげん、こまつな、 もやし、えのきたけ、ねぎ	599 kcal 27.8 g 395 mg 85.4 g
13 木	ごはん	○	あじのレモンじょうゆ ごまじゃこサラダ にくじゃが	ぎゅうにゅう、あじ、と りにく、しらすぼし、 ぎゅうにく、なまあげ	こめ、きょうかまい、あぶ ら、さとう、ごま、ごまあぶ ら、じゃがいも、こんにゃ く	レモン、キャベツ、セロリー、 たまねぎ、にんじん、さやいん げん	714 kcal 25.0 g 395 mg 101.2 g
14 金	ごはん	○	マーボーどうふ はるさめサラダ	ぎゅうにゅう、とうふ、 ぶたにく、あかみそ	こめ、きょうかまい、さと う、でんぷん、ごまあぶら、 はるさめ	たまねぎ、たけのこ、にんじ ん、ほししいたけ、にら、にん にく、しょうが、キャベツ、 きゅうり、とうもろこし	605 kcal 24.9 g 343 mg 89.7 g
17 月	ごはん	○	はるキャベツと ぶたにくのみそいため しるビーフン	ぎゅうにゅう、ぶたに く、あかみそ、とりにく	こめ、きょうかまい、さと う、あぶら、ビーフン、ごま あぶら	キャベツ、にんじん、たまね ぎ、たけのこ、こまつな、もや し、とうもろこし、ほししいた け、きくらげ、ねぎ	543 kcal 24.5 g 295 mg 84.2 g
18 火	コッペパン	○	ミートボールの ケチャップに ごぼうサラダ	ぎゅうにゅう、だいず	コッペパン、じゃがいも、 あぶら、さとう、マヨネー ズ、ごま	たまねぎ、にんじん、グリーン ピース、ごぼう、とうもろこ し、きゅうり	674 kcal 25.8 g 336 mg 91.1 g
19 水	おやこどん	○	ごまずあえ	とりにく、ちくわ、たま ご、ぎゅうにゅう	こめ、きょうかまい、むぎ、 あぶら、さとう、ごま	たまねぎ、にんじん、ほししい たけ、ねぎ、キャベツ、ほうれ んそう	559 kcal 24.1 g 326 mg 80.1 g
20 木	ごはん	○	しゅうまい きりぼしだいこんの ごまずあえ ちゅうかスープ	ぎゅうにゅう、しゅう まい、とうふ、わかめ	こめ、きょうかまい、さと う、ごまあぶら	きりぼしだいこん、にんじん、 きゅうり、キャベツ、たまね ぎ、とうもろこし、ねぎ	544 kcal 17.7 g 311 mg 90.7 g
21 金	むぎごはん	○	いわしのうめに ぎっくりサラダ いなかじる	ぎゅうにゅう、いわし、 しらすぼし、わかめ、と うふ、けずりぶし	こめ、きょうかまい、むぎ、 ごま、さとう、さつまいも	ブロッコリー、ごぼう、だいこ ん、にんじん、ねぎ	562 kcal 23.9 g 433 mg 91.7 g
24 月	ごはん	○	わふうハンバーグ こふきいも あいしょうじる	ぎゅうにゅう、ハン バーグ、ベーコン、と うふ、しろみそ、ぎゅう にゅう	こめ、きょうかまい、あぶ ら、さとう、でんぷん、じゃ がいも、さつまいも	たまねぎ、しめじ、さやいんげ ん、にんじん、ねぎ	666 kcal 23.1 g 442 mg 106.5 g
25 火	セルフコロッケ バーガー	○	ポトフ オレンジ	ぎゅうにゅう、とりに く	まるパン、あぶら、じゃが いも	キャベツ、きゅうり、にんじ ん、たまねぎ、だいこん、オレ ンジ	644 kcal 21.7 g 332 mg 94.4 g
26 水	たけのこごはん	○	キャベツいりひらつくね ゆかりあえ たまねぎのみそじる	あぶらあげ、ぎゅう にゅう、とりにく、と うふ、みそ	こめ、きょうかまい	たけのこ、にんじん、ほししい たけ、さやいんげん、もやし、 キャベツ、きゅうり、あかし そ、たまねぎ、えのきたけ、ね ぎ	584 kcal 22.5 g 332 mg 85.9 g
27 木	チキンカレー	○	かいそうサラダ はちみつレモンゼリー	とりにく、ぎゅうにゅ う、かいそう	こめ、きょうかまい、あぶ ら、じゃがいも、ごまあぶ ら、さとう、はちみつレモ ンゼリー	たまねぎ、にんじん、グリーン ピース、にんにく、しょうが、 りんご、とうもろこし、キャベ ツ	706 kcal 19.5 g 287 mg 122.5 g
28 金	ごはん	○	ぶたすき しらすあえ	ぎゅうにゅう、ぶたに く、とうふ、わかめ、し らすぼし	こめ、きょうかまい、あぶ ら、さとう、こんにゃく	はくさい、たまねぎ、にんじ ん、しめじ、ねぎ、ほうれんそ う、もやし	553 kcal 25.6 g 401 mg 82.8 g