



令和3年 4月の献立表

校長 鈴木 竜二

日	のみもの	おかず	赤のなかま 血や肉になる	黄のなかま ねつやちからの もとなる	緑のなかま 体のちようしを ととのえる	栄養価
12月		桜の五目寿司 すまし汁 たまごやき じゃこ和え 桃の缶詰	油揚げ、きざみのり、 生わかめ、祝いなる と、たまご、ちりめん じゃこ	精白米、三温糖、白いり ごま、あられい、上白糖、 ごま油、サラダ油	にんじん、かんぴょう、 干し椎茸、桜の花、さや えんどう、ねぎ、キャベ ツ、きゅうり、大根、黄桃 缶	エネルギー 640 kcal たんぱく質 25.3 g 食塩相当量 1.9 g
13火		チリビーンズドッグ 野菜スープ コールスローサラダ	大豆、豚肉、ベーコン	無塩パン、サラダ油、薄力 粉、じゃがいも、上白糖	しょうが、にんにく、玉 葱、にんじん、トマト ピューレ、キャベツ、ほ うれんそう、セロリ、 きゅうり	エネルギー 603 kcal たんぱく質 25.8 g 食塩相当量 1.8 g
14水		ご飯 味噌汁 さばの南部焼き 磯和え	油揚げ、絹ごし豆腐、白 みそ、赤みそ、さば切り 身、きざみのり	精白米、精麦、じゃがい も、サラダ油、白いりご ま	玉葱、キャベツ、こまつ な、えのきたけ、しめじ、 にんじん、冷凍ホール コーン	エネルギー 607 kcal たんぱく質 28.7 g 食塩相当量 2.0 g
15木		チャーハン 中華スープ いかの香味焼き 杏仁豆腐	焼き豚、鶏肉、絹ごし 豆腐、いか、白みそ、粉 寒天、牛乳(調理性)	精白米、サラダ油、ごま 油、でんぷん、白いりご ま、上白糖	ねぎ、水煮だけのこ、にん じん、ピーマン、しめじ、チ ンゲンツァイ、しょうが、 にんにく、みかん缶、黄桃 缶、パン缶	エネルギー 602 kcal たんぱく質 28.3 g 食塩相当量 2.2 g
16金		さぬきうどん 和風和え 生おからドーナツ	鶏肉、板なしかまぼ こ、油揚げ、ツナ水煮 フレーク、生わかめ、 おから、たまご、牛乳 (調理性)	うどん、白いりごま、薄 力粉、三温糖、揚げ油、粉 糖	にんじん、ねぎ、キャ ベツ、きゅうり、大根	エネルギー 632 kcal たんぱく質 28.9 g 食塩相当量 1.8 g
19月		カレーライス コーンサラダ みかんかん	豚肉、粉寒天	精白米、じゃがいも、サ ラダ油、薄力粉、上白糖	しょうが、にんにく、玉葱、 にんじん、トマトピュー レ、キャベツ、きゅうり、冷 凍ホールコーン、みかん 果汁	エネルギー 691 kcal たんぱく質 18.6 g 食塩相当量 2.2 g
20火		フレンチトースト ポークビーンズ ツナサラダ	牛乳(調理性)、たま ご、大豆、豚肉、ツナ水煮 フレーク	無塩食パン、有塩バ ター、上白糖、粉糖、サラ ダ油、じゃがいも、薄力 粉	しょうが、にんにく、にん じん、玉葱、マッシュ ルーム水煮、パセリ、ト マトピューレ、きゅう り、キャベツ	エネルギー 619 kcal たんぱく質 24.3 g 食塩相当量 2.1 g
21水		中華丼 春雨スープ フルーツのヨーグルトかけ	豚肉、いか短冊、冷凍む きえび、うずら卵水煮、 豚肉、プレーンヨー グルト	精白米、精麦、サラダ 油、でんぷん、ごま油、 普通はるさめ、白い りごま	水煮だけのこ、はくさ い、玉葱、ねぎ、にん じん、チンゲンツァイ、干 し椎茸、しょうが、こま つな、みかん缶、黄桃缶、 パン缶	エネルギー 647 kcal たんぱく質 28.5 g 食塩相当量 1.9 g
22木		じゃこご飯 味噌汁 春野菜のうま煮 きよみオレンジ	ちりめんじゃこ、生わ かめ、木綿豆腐、白みそ、 赤みそ、鶏肉、焼き竹輪、 生揚げ	精白米、白いりごま、 ごんにゃく、じゃが いも、上白糖	ねぎ、にんじん、水煮たけ のこ玉葱、ふき、さやえん どう、きよみオレンジ	エネルギー 607 kcal たんぱく質 28.2 g 食塩相当量 2.2 g
23金		丸パン ミネストラスープ コロケ ヨイルキャベツ	豚肉、たまご	丸パン、シエルマカロ ニ、じゃがいも、サラダ 油、乾燥マッシュポテ ト、薄力粉、パン粉乾燥、 揚げ油、白いりごま	玉葱、にんじん、ホル トマ缶詰、パセリ、キャ ベツ	エネルギー 654 kcal たんぱく質 24.3 g 食塩相当量 2.1 g
26月		シーフードピラフ 揚げじゃがサラダ キャベツとベーコンのスープ	いか短冊、冷凍むき えび、ツナ水煮フ レーク、ベーコン	精白米、サラダ油、じゃ がいも、揚げ油、ごま油	玉葱、にんじん、冷凍グ リンピース、キャベツ、 きゅうり、冷凍ホール コーン	エネルギー 614 kcal たんぱく質 22.6 g 食塩相当量 2.2 g
27火		たけのこご飯 五目みそ汁 豆あじの香味揚げ ごまあえ	油揚げ、木綿豆腐、赤 みそ、白みそ、豆珍	精白米、じゃがいも、でん ぷん、揚げ油、上白糖、白す りごま	たけのこ、にんじん、ね ぎ、しめじ、しょうが、 キャベツ、こまつな、大 根	エネルギー 609 kcal たんぱく質 27.8 g 食塩相当量 2.0 g
28水		チキンライス パスタスープ じゃが芋のチーズ焼き	鶏肉、豚肉、ピザチー ズ	精白米、サラダ油、じゃ がいも、リボンマカロ ニ	玉葱、にんじん、冷凍グ リンピース、パセリ	エネルギー 603 kcal たんぱく質 27.8 g 食塩相当量 2.0 g
29木	昭和の日					
30金		スパゲティミートソース 大根サラダ グレープかん	大豆、豚肉、粉チーズ、粉 寒天	ハーフスパゲティ、 サラダ油、上白糖、薄 力粉、ごま油	しょうが、にんにく、玉葱、 にんじん、セロリ、マッ シュルーム水煮、トマト ピューレ、大根、きゅうり、 ぶどうジュース	エネルギー 602 kcal たんぱく質 23.2 g 食塩相当量 1.9 g

①材料の都合により献立を変更する場合があります。②ドレッシング類は別配管しています。③食材については、果物以外すべて加熱しています。