



## 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,セロリー, 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,パイン缶	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, パイン缶	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,さき,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 コロッケ ポイルキャベツ	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 トマト缶詰,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,セロリー,マ ッシュルーム水煮,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。