

4月 予定献立表

令和2年度

鬼塚小学校 栄養価(3・4年)

日 曜	献立名	材料名			栄養価		
		きいろ <small>主にエネルギーのもとになるもの</small>	あか <small>主に体をつくるもの</small>	みどり <small>主に体の調子を整えるもの</small>	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	カルシウム (mg)
6月	始業式						
7火	ごはん 八宝菜 レタスとわかめのスープ かりかりいりこ	米 油 でん粉 ごま油 ごま 砂糖 ごま	豚肉 いか かまぼこ わかめ いりこ	/牛乳 にんじん 玉ねぎ たけのこ キャベツ しいたけ しょうが レタス にんじん にんにく	572	24.9	400
8水	ごはん さばの揚げ煮 きゅうりとわかめの酢の物 けんちん汁	米 でん粉 油 砂糖 ごま 砂糖 じゃがいも ごま油	さば わかめ しらす干し 鶏肉 豆腐 しらす干し (卵)	/牛乳 きゅうり にんじん にんじん ごぼう 大根 ねぎ にんじん たけのこ ふき 絹さや	703	28.2	358
9木	春の山菜すし 卵焼き 野菜のアーモンド和え 魚そうめんのすまし汁	米 砂糖 (砂糖 でん粉 油) アーモンド 砂糖 (でん粉 砂糖 水あめ)	豆腐 (いとより)	/牛乳 ほうれん草 もやし にんじん えのきたけ 水菜	606	24.1	388
10金	ごはん チャプチェ 春巻き 豆腐とチンゲン菜のスープ	米 ごま油 春雨 油 ごま 油 (油 春雨 小麦粉 砂糖 でん粉)	牛肉 みそ (豚肉) 豆腐	/牛乳 にんにく しょうが にんじん しいたけ にら (たけのこ 玉ねぎ にんじん キャベツ しいたけ きくらげ) チンゲン菜 玉ねぎ きくらげ	708	19.7	302
13月	ごはん さばのみそ煮 野菜のごま酢和え 沢煮椀	米 砂糖 ごま ねりごま 砂糖	さば みそ 豚肉	/牛乳 しょうが ごぼう にんじん きゅうり もやし にんじん もやし たけのこ ねぎ しいたけ	685	28.6	354
14火	高菜ピラフ 豚肉のごまだれ和え 春雨スープ	米 バター ごま ごま ねりごま 砂糖 春雨	ベーコン 豚肉 ロースハム	/牛乳 にんじん 玉ねぎ 【高菜漬け】 キャベツ にんじん ねぎ にんにく しょうが にんじん しいたけ もやし チンゲン菜	609	21.4	324
15水	ごはん マーボー豆腐 揚げぎょうざ 海藻サラダ	米 砂糖 でん粉 油 (でん粉 砂糖 ごま油 小麦粉) 【青じそドレッシング】	豆腐 豚肉 みそ (豚肉) わかめ 聖わかめ 昆布 とさかおり のり	/牛乳 玉ねぎ たけのこ にんじん にら しいたけ しょうが にんにく (キャベツ 玉ねぎ 白菜 しょうが にんにく) きゅうり キャベツ にんじん	696	27.0	351
16木	コッペパン わかめうどん ささみの天ぷら 野菜のおひたし	コッペパン うどん 油 小麦粉 砂糖	わかめ かまぼこ ささみ 卵 青のり かつお節	/牛乳 ねぎ ほうれん草 もやし キャベツ	516	27.4	344
17金	麦ごはん ビーフカレー イタリアンサラダ さがみかんゼリー	米 麦 じゃがいも 油 【イタリアンドレッシング】 【さがみかんゼリー】	牛肉 大豆 いか	/牛乳 にんじん 玉ねぎ にんにく しょうが トマト りんご きゅうり キャベツ パプリカ	720	24.1	274
20月	ごはん 鶏肉と大豆の甘がらめ 五目スープ 甘夏	米 でん粉 油 砂糖 ごま でん粉	鶏肉 大豆 卵	/牛乳 玉ねぎ パプリカ いんげん にんじん 玉ねぎ しいたけ たけのこ ほうれん草 甘夏	670	24.0	279
21火	炊込みごはん いわしの梅煮 磯香和え みそ汁	米 (砂糖 でん粉)	鶏肉 しらす干し 油揚げ /牛乳 (いわし) のり 豆腐 わかめ 油揚げ みそ	ごぼう にんじん しいたけ ほうれん草 キャベツ えのきたけ ねぎ	631	30.7	489
22水	ごはん 肉じゃが ひじきの三杯酢 手作りふりかけ	米 じゃがいも 油 砂糖 ごま 砂糖 ごま 砂糖	牛肉 卵 ひじき しらす干し 青のり かつお節	/牛乳 にんじん 玉ねぎ こんにゃく しいたけ いんげん にんじん きゅうり	641	24.6	330
23木	ミルクパン 鶏のから揚げ フレンチサラダ ミートソーススパゲティ フルーツポンチ	ミルクパン 小麦粉 でん粉 油 【フレンチドレッシング】 スパゲティ	鶏肉 牛肉 豚肉 チーズ	/牛乳 きゅうり アスパラガス コーン パプリカ 玉ねぎ にんじん にんにく しめじ グリンピース トマト パインアップル みかん 黄桃 【野菜入りファイバー】	773	29.1	330
24金	ごはん 手作りアジフライ ごぼうサラダ 春野菜のみそ汁	米 小麦粉 パン粉 油 【ごまドレッシング】 【スクールごまドレッシング】	あじ ロースハム 厚揚げ わかめ みそ	/牛乳 ごぼう にんじん きゅうり たけのこ 玉ねぎ ねぎ	693	29.1	422
27月	ごはん ナムル丼(具) 中華風酢の物 卵スープ	米 砂糖 ごま ごま油 春雨 砂糖 ごま油 でん粉	牛肉 ロースハム 卵	/牛乳 しょうが にんじん ほうれん草 もやし きゅうり にんじん しいたけ 玉ねぎ ねぎ	610	21.5	316
28火	たけのご飯 鶏肉の香味揚げ 野菜のごま和え すまし汁	米 小麦粉 アーモンド 油 ごま 砂糖	油揚げ しらす干し /牛乳 鶏肉 豆腐 かまぼこ わかめ	たけのこ にんじん 絹さや にんにく パプリカ キャベツ 菜の花 ほうれん草 もやし えのきたけ ねぎ	618	29.1	388
29水	昭和の日						
30木	チキンライス ビーンズサラダ じゃがいものポタージュ	米 麦 バター 【レインボードレッシング】 じゃがいも	鶏肉 /牛乳 ロースハム ひよこ豆 インゲン豆 ベーコン 牛乳 生クリーム	にんじん 玉ねぎ グリンピース トマト キャベツ 枝豆 きゅうり にんじん 玉ねぎ コーン パセリ	633	22.3	300
4月の平均					652	25.6	350

★ () は加工食品の原材料、【 】 は加工食品を示しています。