

令和4年度4月 予定献立表



日(曜)	献立名	主に体の組織をつくる (赤色のグループ)	主に体の調子を整える (緑色のグループ)	主にエネルギーになる (黄色のグループ)	調味料・その他	栄養価			
						エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)
6(水)	ご飯 牛乳 せりの卵焼き 茹で野菜 ふきの炒め煮 厚揚げのみそ汁	牛乳 卵 鶏肉 角天 厚揚げ みそ	人参 せり ねぎ キャベツ きゅうり コーン ふき かぼちゃ しめじ わかめ	精白米 強化米 砂糖 イタリアンドレッシング 油 砂糖	塩 醤油 酒 醤油 煮干し	755	32.0	24.6	384
7(木)	ご飯 牛乳 白身フライ ほうれん草のソテー ポテトサラダ かきたま汁	牛乳 メルルーサ 卵 ハム 卵 豆腐	ほうれん草 人参 コーン きゅうり コーン えのき 人参 わかめ	精白米 強化米 パン粉 薄力粉 油 じゃが芋 マヨネーズ でん粉	塩 胡椒 ウスターソース 塩 煮干し 醤油 酒 塩	877	36.3	31.2	327
8(金)	入学式								
11(月)	いなり寿司 牛乳 鶏のBBQソース エビしゅうまい だけのこの土佐煮 花ふのお吸い物	牛乳 油揚げ 鶏肉 エビしゅうまい 厚揚げ 豆腐	りんご 生姜 にんにく ねぎ きゅうり だけのこ いんげん 小松菜 干しいたけ	精白米 強化米 砂糖 ごま 砂糖 ごま 砂糖 ふ	醤油 オイスターソース みりん 酢 薄口醤油 酒 みりん かつお節 醤油 酒 みりん	840	37.6	29.5	401
12(火)	ご飯 牛乳 鶏のから揚げ キャベツのカレー炒め かぼちゃ煮 揚げのみそ汁	牛乳 鶏肉 油揚げ みそ	生姜 にんにく キャベツ 人参 かぼちゃ いんげん 玉ねぎ ねぎ	精白米 強化米 薄力粉 油 砂糖 じゃが芋	醤油 酒 胡椒 醤油 煮干し	848	31.6	28.7	309
13(水)	ピースご飯 牛乳 鯖の味噌煮 いんげんのごま和え 大豆の五目煮 すまし汁	牛乳 鯖の味噌煮 大豆 角天 かまぼこ	グリーンピース わかめ いんげん 人参 鶏肉 干しいたけ 絹さや 玉ねぎ わかめ	精白米 強化米 砂糖 ごま 砂糖 ごま ふ	醤油 醤油 酒 煮干し 醤油 みりん 塩	754	28.6	25.7	426
14(木)	ご飯 牛乳 魚のピリ辛あんかけ 春雨サラダ ほうれん草のナムル わかめスープ	牛乳 ホキ ハム	玉ねぎ チンゲン菜 人参 生姜 にんにく きゅうり 人参 ほうれん草 もやし 人参 玉ねぎ えのき わかめ	精白米 強化米 薄力粉 油 砂糖 春雨 砂糖 ごま 油 ごま 油	塩 胡椒 醤油 酒 豆板醤 酢 ごま 油 鶏がら 醤油 塩	726	30.5	18.9	332
15(金)	ご飯 のりたま 牛乳 とんかつ スパソテー エビしゅうまい 金平ごぼう 茹で野菜 アスパラのごま和え	牛乳 とんかつ エビしゅうまい	トマト 玉ねぎ ピーマン ごぼう 人参 唐辛子 切干大根 きゅうり コーン アスパラ 人参	精白米 強化米 油 スパゲティ しらたき 砂糖 ごま イタリアンドレッシング 砂糖 ごま	ふりかけ ウスターソース 塩 胡椒 醤油 酒 醤油	778	26.0	24.8	318
18(月)	ご飯 牛乳 じゃが芋と鶏肉の甘酢がらめ 大根サラダ 白菜スープ	牛乳 鶏肉 豆腐	玉ねぎ ピーマン 干しいたけ 生姜 切干大根 きゅうり 人参 白菜 えのき 玉ねぎ 人参 生姜	精白米 強化米 じゃが芋 油 薄力粉 でん粉 砂糖 イタリアンドレッシング でん粉	鶏がら 酒 醤油 酢 みりん 和風ドレッシング 煮干し 薄口醤油 酒 みりん しお	808	27.5	25.5	303
19(火)	ご飯 牛乳 サバのゴマ照り焼き ミントマト 卵の花 じゃが芋のみそ汁	牛乳 鯖 おから 角天 厚揚げ みそ	トマト 玉ねぎ 人参 干しいたけ ねぎ しめじ わかめ	精白米 強化米 砂糖 ごま 油 じゃが芋	醤油 酒 みりん 醤油 みりん 煮干し	830	36.6	29.3	351
20(水)	ご飯 牛乳 酢鶏 ツナサラダ 卵スープ	牛乳 鶏肉 ツナ 卵 ハム	玉ねぎ 人参 葱 ピーマン 干しいたけ キャベツ アスパラ 人参 チンゲン菜 コーン	精白米 強化米 でん粉 油 砂糖 和風ドレッシング でん粉 油 砂糖	ケチャップ 酢 酒 醤油 和風ドレッシング コンソメ 酒 塩 胡椒	844	31.7	30.0	300
21(木)	ご飯 牛乳 ポークカレー 海藻サラダ フルーツヨーグルト	牛乳 豚肉 ハム ヨーグルト	玉ねぎ 人参 にんにく きゅうり コーン 海藻mix 白桃 みかん バイン	精白米 強化米 じゃが芋 油	カレールウ カレー粉 青じそドレッシング	826	26.6	23.4	312
22(金)	ご飯 牛乳 から揚げあんかけ しゅうまい かぼちゃ煮 ブロッコリー いわしの梅煮	牛乳 鶏肉 しゅうまい かぼちゃ煮 いわしの梅煮	玉ねぎ 人参 ピーマン 生姜 かぼちゃ グリンピース ブロッコリー	精白米 強化米 薄力粉 油 砂糖 でん粉 砂糖 イタリアンドレッシング	ケチャップ 酢 酒 醤油 塩 かつお節 醤油 酒 みりん	894	37.8	31.7	378
25(月)	ご飯 牛乳 赤魚の照り焼き 茹で野菜 鶏肉のバターしょうゆ煮 五目汁	牛乳 赤魚 鶏肉 豚肉 油揚げ	生姜 アスパラ きゅうり 人参 切干大根 玉ねぎ いんげん えのき 人参 葱	精白米 強化米 砂糖 胡麻ドレッシング じゃが芋 バター 砂糖	醤油 みりん 酒 醤油 酒 かつお節 かつお節 醤油 酒 塩	800	40.9	24.9	297
26(火)	ご飯 牛乳 鶏の中華グリル じゃがピーマン キャベツのごまドレ和え トマトスープ	牛乳 鶏肉 しらす 錦糸卵 ハム 大豆	ねぎ にんにく 唐辛子 ピーマン キャベツ きゅうり トマト 玉ねぎ 人参 えのき グリンピース パセリ	精白米 強化米		794	32.3	25.8	297
27(水)	ご飯 牛乳 牛丼 若竹煮 大根のレモン漬け すまし汁	牛乳 牛肉 豆腐 油揚げ	玉ねぎ ごぼう しめじ いんげん ねぎ 生姜 葱 わかめ 大根 人参 レモン 小松菜 えのき	精白米 強化米 砂糖 砂糖	醤油 みりん 酒 かつお節 醤油 みりん かつお節 醤油 酒	809	33.4	23.8	359
28(木)	ご飯 牛乳 ハヤシライス パリパリサラダ ライチゼリー	牛乳 豚肉	玉ねぎ 人参 マッシュルーム にんにく 大根 きゅうり レタス	精白米 強化米 油 ワタソバ油 イタリアンドレッシング ライチゼリー	ハヤシワ ケチャップ ウスターソース	807	25.1	24.8	271
29(金)	昭和の日								
4月の平均						812	32.2	26.4	335



○赤色のグループ…血液・肉・骨をつくるもとになる食品群。タンパク質やカルシウムなどを多く含む食品。

魚・肉・卵・大豆製品など

○緑色のグループ…体の調子を整える食品群。皮ふや粘膜の保護、栄養の吸収を助ける。ビタミン・ミネラルを多く含む食品。

緑黄色野菜・淡色野菜・くだものなど

○黄色のグループ…エネルギーや体温となる食品群。炭水化物や脂質を多く含む食品。

米などの穀物・いも類・糖質・油脂・ナッツ類など

