



# 4月 予定献立表



日(曜)	献立名			赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養価
	主食	牛乳	おかず	血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える	
12(水)	ひじきご飯 給食開始		メバルの竜田揚げ けんちん汁	干しひじき めばる 鶏肉 豆腐 油揚げ 牛乳	精白米 三温糖 強化米 植物油 米粒麦 なたね油 じゃがいも	にんじん ごぼう こんにゃく 干しいたけ 根菜ねぎ だいこん えのきたけ	エネルギー 604 kcal たんぱく質 25.2 g 脂質 20.2 g 食塩相当量 2.6 g
13(木)	白飯		生揚げとぶた肉の味噌煮 中華和え のり	牛乳 焼きのり 生揚げ 豚肉 わかめ	精白米 ごま油 三温糖 白ごま 植物油	にんじん 根菜ねぎ だいこん たけのこ 青ピーマン たまねぎ もやし しょうが きゅうり	エネルギー 626 kcal たんぱく質 26.3 g 脂質 19.7 g 食塩相当量 2.4 g
14(金)	黒パン		春野菜のクリーム煮 わかめサラダ	牛乳 牛乳 鶏肉 チーズ ベーコン わかめ 白花豆ペースト	黒パン バター じゃがいも ごま油 植物油 三温糖 小麦粉	たまねぎ きゅうり にんじん キャベツ アスパラガス コーン	エネルギー 587 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 18.6 g 食塩相当量 2.6 g
17(月)	開花丼		しゃりしゃり大学 香りづけ	豚肉 鶏卵 牛乳 だいず	精白米 でん粉 植物油 なたね油 三温糖 きび糖	たまねぎ きゅうり にんじん しょうが さやえんどう キャベツ	エネルギー 668 kcal たんぱく質 28.9 g 脂質 21.6 g 食塩相当量 2.2 g
18(火)	びりんめし ★熊本県郷土料理		きびなごごまフライ せんだごじる	鶏肉 きびなご 豆腐 かまぼこ 油揚げ 牛乳	精白米 白ごま 強化米 なたね油 植物油 三温糖	切干しいたけ こまつな ごぼう たまねぎ にんじん 根菜ねぎ だいこん 干しいたけ	エネルギー 619 kcal たんぱく質 24.0 g 脂質 18.9 g 食塩相当量 2.6 g
19(水)	麦ごはん ★1年生給食開始		チキンカレー 海藻サラダ	牛乳 鶏肉 チーズ 海藻ミックス	精白米 植物油 じゃがいも 小麦粉 米粒麦 三温糖 バター ごま油	にんじん りんご たまねぎ キャベツ にんにく きゅうり しょうが コーン	エネルギー 612 kcal たんぱく質 19.6 g 脂質 17.1 g 食塩相当量 1.9 g
20(木)	はくはん		じゃがいもの肉みそソース 磯香和え なつみ	牛乳 豚肉 だいず 刻みのり	白飯 じゃがいも 植物油 三温糖	たまねぎ こまつな にんじん もやし 干しいたけ なつみ さやいんげん	エネルギー 588 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 12.3 g 食塩相当量 1.8 g
21(金)	キムチチャーハン		アジフライ 白菜と肉団子のスープ	焼き豚 豆腐 牛乳 あじ 肉団子	精白米 ごま油 米粒麦 はるさめ 強化米 でん粉 植物油	はくさいキムチ はくさい 根菜ねぎ にんじん コーン チンゲンサイ 青ピーマン 根菜ねぎ	エネルギー 621 kcal たんぱく質 28.5 g 脂質 16.6 g 食塩相当量 2.8 g
24(月)	白飯		マーボー豆腐 塩昆布和え 清見オレンジ	牛乳 塩こんぶ 豆腐 豚肉 だいず	精白米 でん粉 植物油 ごま油 三温糖 白ごま	にんにく 根菜ねぎ かぶ しょうが 干しいたけ たまねぎ きゅうり 清見オレンジ にんじん キャベツ	エネルギー 616 kcal たんぱく質 27.7 g 脂質 17.8 g 食塩相当量 1.8 g
25(火)	わかめじゃごごはん		いかのかりんあげ 豚汁	ちりめんじゃこ 豆腐 牛乳 いか 豚肉	精白米 でん粉 強化米 なたね油 米粒麦 三温糖 白ごま	にんじん こまつな だいこん こんにゃく ごぼう 根菜ねぎ	エネルギー 635 kcal たんぱく質 28.1 g 脂質 19.3 g 食塩相当量 3.0 g
26(水)	インディアン スバゲティ		大豆とツナのサラダ ヨーグルト	豚肉 まぐろ油漬 ベーコン チーズ チーズ だいず 牛乳 ヨーグルト	スバゲッティ 植物油	にんじん キャベツ たまねぎ きゅうり にんにく グリーンピース	エネルギー 653 kcal たんぱく質 29.8 g 脂質 23.4 g 食塩相当量 2.2 g
27(木)	たけのこご飯 ★旬のたけのこ		さらわの竜田揚げ 和風サラダ	油揚げ わかめ 鶏肉 牛乳 さらわ	精白米 なたね油 強化米 ごま油 三温糖 白ごま 植物油	たけのこ だいこん さやえんどう キャベツ きゅうり	エネルギー 588 kcal たんぱく質 24.5 g 脂質 21.1 g 食塩相当量 2.0 g
28(金)	ツイストパン		ポテトのミートソースあえ コーンサラダ	牛乳 豚肉 だいず チーズ	ツイストパン 三温糖 じゃがいも 植物油	にんにく キャベツ たまねぎ きゅうり にんじん コーン グリーンピース	エネルギー 646 kcal たんぱく質 25.8 g 脂質 19.2 g 食塩相当量 2.6 g

- ・献立は天候等の都合により変更になることがありますので、ご了承ください。
- ・料理の作り方や、加工食品の食材料等を知りたい時は栄養職員までお問い合わせください。
- ・「春告げ魚」とも言われるメバルや、旬のさらわ、たけのこなど、春らしい食材が多く登場します。お楽しみに♪

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
620kcal	24.0g	18.9g	2.4g