4月★給食献立表

吉舎学校給食
共同調理場

日	曜	献立名	血や骨・肉になる食品 赤	体の調子を整える食品 緑	力や体温になる食品 黄	・エネルギー(kcal) ・塩分(g)
7	月	牛乳 さけわかごはん いりどり マカロニサラダ	ぎゅうにゅう とりにく さけ わかめ あつあげ **新学期スタート**	にんじん ごぼう コーン こんにゃく しいたけ さといも いんげん キャベツ きゅうり	こめ あぶら さとう マカロニ ノンエッグマヨ	629kcal 1.8g
8	火	牛乳 （麦ごはん） ポークカレーライス 海そうサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ くきわかめ ヨーグルト	たまねぎ にんじん グリンピース きゅうり キャベツ もやし	こめ むぎ あぶら さとう オリーブあぶら ごま じゃがいも	637kcal 2.9g
9	水	牛乳 ごはん ほきのあまからだれ ゆかり和え おふのすまし汁	ぎゅうにゅう ほき とうふ かまぼこ	キャベツ きゅうり にんじん ゆかり たまねぎ えのきたけ	こめ ごま あぶら おふ さとう	585kcal 1.8g
10	木	牛乳 ごはん とり肉のてりやき いんげんのアーモンド和え コンソメスープ デザート	ぎゅうにゅう とりにく **新入生おいわい給食**	キャベツ さやいんげん にんじん たまねぎ ブロッコリー コーン	こめ さとう じゃがいも アーモンド ゼリー	588kcal 1.0g
11	金	牛乳 ごはん チキンビーンズ ちりめんごまサラダ	ぎゅうにゅう だいず とりにく ちりめん	たまねぎ にんじん グリンピース コーン キャベツ だいこん	こめ あぶら さとう ごま ごまあぶら じゃがいも	635kcal 1.3g
14	月	牛乳 ごはん 大豆いりマーボーどうふ 米こめんサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず とうふ ハム	たまねぎ にんじん にら キャベツ きゅうり	こめ さとう ごまあぶら ごま あぶら でんぷん こめこめん	600kcal 1.4g
15	火	牛乳 ごはん さわらのにんにくハーブ焼き 花野菜サラダ ほうれん草のクリームスープ	ぎゅうにゅう さわら	ブロッコリー カリフラワー たまねぎ にんじん ほうれんそう しめじ キャベツ コーン	こめ あぶら さとう オリーブあぶら じゃがいも	593kcal 1.3g
16	水	牛乳 コッペパン カレースパゲティー 豆とチーズのコロコロサラダ きよみオレンジ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず チーズ	たまねぎ にんじん ピーマン きゅうり キャベツ オレンジ	コッペパン あぶら スパゲティー ノンエッグマヨ	614kcal 2.0g
17	木	牛乳 ごはん 親子に 菜の花のごま和え ひじきふりかけ	ぎゅうにゅう とりにく こうやどうふ たまご かつおぶし ひじき	たまねぎ にんじん ねぎ キャベツ なのはな もやし	こめ さとう あぶら じゃがいも ごま	642kcal 1.8g

日	曜	献立名	血や骨・肉になる食品 赤	体の調子を整える食品 緑	力や体温になる食品 黄	・エネルギー(kcal) ・塩分(g)
18	金	牛乳 ごはん 野菜コロッケ 小松菜のじゃこ和え 根菜ミネストローネ	ぎゅうにゅう ちくわ だいず ウインナー ちりめん **よいはの日**	キャベツ こまつな たまねぎ にんじん れんこん ごぼう	こめ あぶら コロッケ じゃがいも さとう ごまあぶら	592kcal 1.7g
21	月	牛乳 ごはん とり肉のしょうが焼き レモンドレッシングサラダ かきたまスープ	ぎゅうにゅう とりにく たまご	しょうが キャベツ にんじん コーン たまねぎ チンゲンサイ えのきたけ	こめ さとう あぶら オリーブあぶら	570kcal 1.6g
22	火	牛乳 ごはん あつあげのキムチチゲ いためビーフン きよみオレンジ	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ ベーコン	こんにゃく はくさい にんじん しめじ にら たまねぎ さやいんげん オレンジ	こめ ごまあぶら あぶら ビーフン	629kcal 1.7g
23	水	牛乳 ごはん ししゃものからあげ キャベツのしおこんぶ和え 新たまねぎのみそ汁	ぎゅうにゅう ししゃも とうふ かまぼこ わかめ あぶらあげ こんぶ	キャベツ もやし たまねぎ にんじん ねぎ	こめ こめこ あぶら ごま	581kcal 2.4g
24	木	牛乳 たけのこごはん こまツナの和風サラダ けんちょう	ぎゅうにゅう あぶらあげ ツナ とりにく とうふ **山口県の郷土料理**	たけのこ にんじん キャベツ こまつな えだまめ だいこん さといも しいたけ こんにゃく	こめ さとう あぶら	588kcal 2.0g
25	金	牛乳 ごはん とり肉と大豆のさっぱりに かおり和え もずくスープ	ぎゅうにゅう とりにく だいず ベーコン もずく	にんじん キャベツ きゅうり えのきたけ たまねぎ えだまめ チンゲンサイ	こめ さとう あぶら	584kcal 1.9g
28	月	牛乳 ごはん じゃがいものそぼろに ほうれん草の白和え	ぎゅうにゅう とりにく うずらたまご とうふ あぶらあげ	たまねぎ にんじん こんにゃく しめじ ほうれそう さやいんげん	こめ あぶら さとう ごま じゃがいも	614kcal 1.5g
30	水	牛乳 ごはん ホキフライ れんこんのごまマヨサラダ ワンタンスープ	ぎゅうにゅう ほき ツナ ちくわ	れんこん キャベツ きゅうり たまねぎ えのきたけ にんじん チンゲンサイ	こめ ワンタン ごま ノンエッグマヨ あぶら	605kcal 1.9g

＊物資の都合により献立を変更することがあります。