

# 4月給食献立表

吉舎学校給食  
共同調理場(小学校)

日	曜	献立名	血や骨・肉になる食品 <span style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 2px;">赤</span>	体の調子を整える食品 <span style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 2px;">緑</span>	力や体温になる食品 <span style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 2px;">黄</span>	エネルギー (kcal) ・塩分(g)	日	曜	献立名	血や骨・肉になる食品 <span style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 2px;">赤</span>	体の調子を整える食品 <span style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 2px;">緑</span>	力や体温になる食品 <span style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 2px;">黄</span>	エネルギー (kcal) ・塩分(g)
8	水	牛乳 ごはん ほきと大豆の甘辛だれ かおり和え 新たまねぎのみそ汁	あぶらあげ かまぼこ ぎゅうにゅう ほき だいず わかめ <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">新学期スター</span>	キャベツ きゅうり もやし たまねぎ えのきたけ しそ にんじん	こめ あぶら ごま さとう こめこ	594Kcal 2.0g	20	月	牛乳 ごはん とり肉の塩こうじ焼き のりごまポテト ふのすまし汁	ぎゅうにゅう とりにく とうふ のり かまぼこ	たまねぎ にんじん えのきたけ	こめ あぶら さとう ごま じゃがいも ふ	575Kcal 2.0g
9	木	牛乳 ターメリックライス ポークカレー 海そうサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ くきわかめ ツナ	たまねぎ にんじん グリーンピース しめじ キャベツ もやし	こめ もちむぎ じゃがいも さとう ごま あぶら	592Kcal 2.5g	21	火	牛乳 コッペパン カレースパゲティー コロコロサラダ きよみオレンジ	ぎゅうにゅう ぶたにく ミックスビーンズ チーズ だいず	たまねぎ にんじん ピーマン きゅうり マッシュルーム キャベツ オレンジ	コッペパン あぶら ノンエッグマヨ スパゲティー	603Kcal 2.2g
10	金	牛乳 ごはん デザート とり肉のてり焼き ブロッコリーの甘ず和え コンソメスープ	ぎゅうにゅう とりにく ハム <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">新入生お祝い給食</span>	キャベツ ブロッコリー コーン にんじん たまねぎ	こめ あぶら ゼリー じゃがいも	611Kcal 1.4g	22	水	牛乳 たけのごはん こまつなの和風サラダ かぼちゃ入りだんご汁	ぎゅうにゅう ちくわ あぶらあげ とりにく ツナ とうふ <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">旬の食材 「たけのこ」</span>	たけのこ にんじん キャベツ こまつな えのきたけ ねぎ かぼちゃ えだまめ	こめ あぶら さとう しらたまもち	564Kcal 2.4g
13	月	牛乳 ごはん 呉の肉じゃが ほうれん草の白和え	ぎゅうにゅう ぶたにく さつまあげ とうふ あぶらあげ	たまねぎ こんにやく さやいんげん しめじ ほうれん草 にんじん	こめ あぶら さとう じゃがいも ごま	600Kcal 1.5g	23	木	牛乳 もち麦ごはん とり肉と卵の親子に いんげんのごま和え	ぎゅうにゅう とりにく こうやどうふ たまご	たまねぎ にんじん ねぎ キャベツ さやいんげん しいたけ	こめ もちむぎ さとう ごま あぶら	602Kcal 1.3g
14	火	牛乳 ごはん 小いわしのからあげ わかめのすの物 かきたま汁	ぎゅうにゅう こいわし かまぼこ わかめ とうふ たまご	キャベツ きゅうり たまねぎ ねぎ にんじん	こめ あぶら さとう でんぷん	560Kcal 1.9g	24	金	牛乳 ごはん さけのなんばんづけ もずくスープ	ぎゅうにゅう さけ もずく とうふ ハム	たまねぎ にんじん ピーマン えのきたけ チンゲンサイ	こめ ごまあぶら さとう あぶら	593Kcal 1.8g
15	水	牛乳 ごはん チキンビーンズ カリカリじゃこサラダ きよみオレンジ	ぎゅうにゅう とりにく だいず ちりめん	グリーンピース コーン たまねぎ にんじん キャベツ オレンジ トマト こまつな	こめ さとう あぶら ごま ごまあぶら じゃがいも	625Kcal 1.0g	27	月	牛乳 ごはん 大豆入りマーボーどうふ はるさめサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ だいず	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり にら たけのこ	こめ さとう でんぷん ごまあぶら あぶら はるさめ ごま	607Kcal 1.8g
16	木	牛乳 ごはん ぶた肉のしょうがいため ゆかり和え あいしょうじる	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン	しょうが キャベツ もやし きゅうり しそ にんじん こんにやく たまねぎ ごぼう ねぎ	こめ あぶら さつまいも	584Kcal 2.5g	28	火	牛乳 ごはん たらのにんにくハーブ焼き 花野菜サラダ 豆にゅうのまろやかスープ	ぎゅうにゅう たら とうにゅう	キャベツ ブロッコリー カリフラワー にんじん たまねぎ コーン	こめ さとう あぶら じゃがいも こめこ マカロニ	566Kcal 1.4g
17	金	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 あつあげ さけ わかめ	にんじん ごぼう こんにやく れんこん しいたけ さやいんげん キャベツ きゅうり	ごはん もちむぎ さとも さとう ノンエッグマヨ あぶら マカロニ	613Kcal 1.8g	30	木	牛乳 ごはん こうやどうふのうまに キャベツの塩昆布和え カリカリいりこ	ぎゅうにゅう とりにく こうやどうふ こんぶ かつおぶし いりこ	たまねぎ こまつな もやし キャベツ さやいんげん こんにやく	こめ あぶら さとう じゃがいも ごま こうやどうふ	596Kcal 1.5g

\* 物資の都合により献立を変更することがあります。