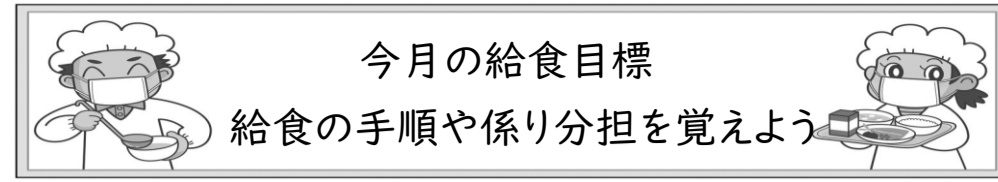


# 4月 給食献立予定表



実施日	日	曜	献立名	飲用牛乳	材 料 名						栄養価	
					おもに体の組織を作る		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる		エネルギー Kcal	たんぱく質 g
					たんぱく質を多く含む食品	カルシウムを多く含む食品	カロテンを多く含む食品	ビタミンCを多く含む食品	炭水化物を多く含む食品	脂質を多く含む食品		
8	水		ドライカレー コロコロマカロニサラダ	鶏肉 大豆	飲用牛乳	にんじん ホールトマト ピーマン	しょうが にんにく たまねぎ セロリ きゅうり キャベツ ホールコーン	米 麦 小麦粉 じゃがいも シエルマカロニ 砂糖	油	806	28.6	
9	木		赤飯 ぶりの照り焼き 野菜のごま和え すまし汁 ぶどうゼリー	大納言小豆 ぶり 油揚げ 豆腐 ちらしかまぼこ	飲用牛乳 わかめ 粉寒天	にんじん こまつな	しょうが キャベツ だいこん 長ねぎ グレープジュース	米 もち米 砂糖 でんぷん 麩	ごま	816	35.0	
10	金		豆腐のうま煮井 じゃこサラダ みしょうかん	豚肉 豆腐	飲用牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん こまつな	しょうが たまねぎ 干しいたけ 長ねぎ キャベツ もやし みしょうかん	米 麦 こんにゃく 砂糖 でんぷん	油 ごま油	746	32.2	
13	月		ひじきご飯 アジの辛子風味ごまフライ 野菜の華風和え 清見オレンジ	鶏肉 油揚げ あじ 卵	飲用牛乳 芽ひじき	にんじん さやいんげん	にんにく きゅうり もやし 清見オレンジ	米 麦 こんにゃく 砂糖 小麦粉 でんぷん パン粉	油 ごま油 ごま	779	32.9	
14	火		麦ご飯 鉄火みそ 春野菜の煮物 あおさ汁	大豆 鶏肉 生揚げ みそ	飲用牛乳 あおさ	にんじん さやいんげん	ごぼう 干しいたけ たけのこ ふき だいこん えのきたけ 長ねぎ	米 麦 こんにゃく 砂糖 じゃがいも 車麩	油	741	28.7	
15	水		刻みきつねうどん ちくわの二色揚げ (青のり・にんじん) 大根とツナの和えもの	豚肉 油揚げ 焼きちくわ ツナ	飲用牛乳 青のり	にんじん こまつな	干しいたけ たまねぎ 長ねぎ だいこん キャベツ	冷凍うどん 砂糖 小麦粉	油	790	36.1	
16	木		ホットドッグ 豆とあさりのチャウダー 4種の野菜サラダ	ウィンナー ベーコン 手ぼう豆 あさりむき身	飲用牛乳 生クリーム	にんじん こまつな パセリ	にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり もやし ホールコーン	無塩パン(コッパ) 砂糖 じゃがいも 小麦粉	油 バター	780	31.5	
17	金		チャーハン 花しゅうまい 春雨スープ	豚肉 えび 豆腐	飲用牛乳	にんじん こまつな	しょうが 長ねぎ グリンピース たまねぎ 干しいたけ キャベツ きくらげ	米 麦 砂糖 でんぷん しゅうまいの皮 春雨	油 ごま油	764	33.5	
20	月		かやくご飯 千種焼き 新じゃがの甘辛煮 春キャベツのみそ汁	豚肉 油揚げ ツナ 卵 みそ	飲用牛乳 芽ひじき	にんじん こまつな さやいんげん	干しいたけ グリンピース たまねぎ キャベツ えのきたけ 長ねぎ	米 麦 こんにゃく 砂糖 じゃがいも	油	763	30.5	
21	火		タンメン 春巻き デコポン	豚肉 鶏肉	飲用牛乳	にんじん チンゲンサイ	しょうが にんにく 長ねぎ キャベツ もやし ホールコーン 干しいたけ たけのこ デコポン	冷凍ラーメン でんぷん 春雨 砂糖 春巻きの皮 小麦粉	油 ごま油	740	29.6	
22	水		わかめご飯 さばの文化干し 切り干し大根のお浸し 豚汁	さば文化干し 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	飲用牛乳 わかめ	にんじん こまつな	もやし 切り干し大根 ごぼう 長ねぎ	米 麦 こんにゃく じゃがいも	油 ごま油 ごま	789	39.0	
23	木		鶏肉とイカのクリームライス 伊那市産アスパラガスのサラダ フルーツポンチ	鶏肉 いか あさりむき身	飲用牛乳 粉寒天	にんじん 赤パプリカ パセリ グリーンアスパラガス	にんにく たまねぎ マッシュルーム缶 キャベツ パイン缶 黄桃缶 みかん缶	米 麦 小麦粉 じゃがいも 砂糖	油 バター	822	26.9	
24	金		麦ご飯 ひじきふりかけ 家常豆腐 卵と野菜の中華スープ	かつおぶし 豚肉 鶏肉 生揚げ 卵 みそ	飲用牛乳 芽ひじき	にんじん チンゲンサイ	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ キャベツ 長ねぎ きくらげ	米 麦 砂糖 でんぷん じゃがいも	油 ごま油 ごま	768	32.0	
27	月		ハニートースト カレーポトフ マカロニのトマトソテー	豚肉 フランクフルト 手ぼう豆 ベーコン	飲用牛乳	にんじん ピーマン パセリ	にんにく たまねぎ キャベツ マッシュルーム缶	胚芽食パン はちみつ 砂糖 じゃがいも マカロニ	油 バター	739	29.1	
28	火		ご飯 鶏肉のヘルシーバーグ きのこ野菜のソテー ジュリアンスープ	鶏肉 豆腐 高野豆腐 みそ ベーコン 豚肉 レンズ豆	飲用牛乳 芽ひじき	にんじん こまつな パセリ	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ しめじ	米 でんぷん パン粉 じゃがいも	油	769	31.9	
30	木		たけのこご飯 ししゃものパリパリ揚げ みそけんちょう汁 みしょうかん	鶏肉 油揚げ 生揚げ みそ	飲用牛乳 ししゃも	にんじん さやいんげん	たけのこ だいこん 長ねぎ みしょうかん	米 砂糖 春巻きの皮 小麦粉 じゃがいも	油 ごま油	732	28.7	
◎学校行事や食材料等の都合により、献立を変更することがあります。くだもの種類は予定です。										4月分		
◎チャレンジクラスの給食開始日は9日(木)です。										一日あたりの平均		
◎E組は遠足のため、28日(火)の給食はありません。										生徒1人1回当たりの 学校給食摂取基準		
										772	31.6	
										830	33.0	