



# 4月の献立表



## 今月の目標：みんなで助け合って準備や片付けをしよう

日曜	献立名	材料						栄養価		備考
		体の組織をつくる		体の調子を整える		エネルギーになる		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	脂質 (g)		
6木	コッパン <sup>乳</sup> 牛乳 いちごジャム	鶏肉の照り焼き ブロッコリーサラダ コンソメスープ	豚肉 ベーコン	牛乳	ブロッコリー 人参	キャベツ コーン 玉ねぎ マッシュルーム	パン 三温糖 じゃがいも ジャム	マヨネーズ風ドレッシング	792 36.7 26.5	<給食なし> 1年
7金	ご飯 牛乳 しそひじき	コーンコロケ 茎わかめの金平 なめこ汁	豚肉 豆腐 みそ	牛乳 茎わかめ しそひじき	人参	ごぼう グリンピース 大根 なめこ ねぎ コーンコロケ	ご飯 砂糖	米油 ごま	808 25.2 22.1	<給食なし> 1年
10月	ご飯 牛乳	和風ハンバーグ 三色ひたし じゃがいもとわかめのみそ汁	ハンバーグ 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	小松菜 人参	大根 もやし 玉ねぎ えのきたけ ねぎ	ご飯 三温糖 じゃがいも		812 31.1 23.8	
11火	わかめご飯 牛乳	ポテトコロケ キャベツの生姜醤油あえ けんちん汁	鶏肉 厚揚げ	牛乳 わかめ	人参	キャベツ もやし きゅうり 生姜 大根 干しいたけ ごぼう ねぎ	ご飯 コロケ	米油 ごま油	812 30.8 23.5	
12水	麦ご飯 牛乳 お祝いゼリー	人参シューマイ 海藻サラダ ポークカレー	人参シューマイ 豚肉	牛乳 海藻	トマト 人参	コーン 枝豆 もやし 生姜 にんにく 玉ねぎ グリンピース りんご	麦ご飯 じゃがいも ゼリー	米油 牛脂	937 27.1 23.1	入学・進級お祝い献立
13木	米粉パン <sup>乳</sup> 牛乳	さつまいもと鶏肉の揚げがらめ コーンのひたし 春キャベツのスープ	鶏肉 ウインナー	牛乳	小松菜 人参	生姜 コーン もやし 玉ねぎ キャベツ しめじ	米粉パン 砂糖 でんぷん さつまいも	米油 ごま	814 30.3 27.2	ひみの日献立
14金	ご飯 牛乳	いわしの梅煮 青菜の切り干しあえ じゃがいものそばろ煮	いわしの梅煮 豚肉	牛乳	小松菜 人参	キャベツ 切り干し大根 生姜 玉ねぎ しめじ グリンピース	ご飯 砂糖 じゃがいも でんぷん	ごま 米油	833 31.4 19.6	
17月	ご飯 牛乳 味付け小魚	みそだれ肉団子 春雨のあえもの ワンタンスープ	肉だんご 豚肉	牛乳 わかめ 小魚	人参	きゅうり コーン もやし 玉ねぎ 干しいたけ たけのこ	ご飯 春雨 砂糖 ワンタン	ごま油	818 25.9 21.1	
18火	ご飯 牛乳	ちくわのかば焼き 野菜のアーモンドあえ <sup>種</sup> 厚揚げのみそ汁	ちくわ 厚揚げ みそ	牛乳	ブロッコリー 人参	キャベツ 大根 ねぎ	ご飯 砂糖 でんぷん 三温糖 じゃがいも	米油 アーモンド	871 31.7 24.6	
19水	ご飯 牛乳 ヨーグルト <sup>乳</sup>	豚肉の生姜炒め もやしのナムル ビーフンスープ	豚肉 ベーコン	牛乳 ヨーグルト	人参	生姜 玉ねぎ きゅうり もやし キャベツ ねぎ 干しいたけ	ご飯 砂糖 でんぷん ピーフン	米油 ごま油 ごま	865 30.7 24.7	
20木	黒糖パン <sup>乳</sup> 牛乳	きびなごのかりかり揚げ フルーツヨーグルトあえ <sup>乳</sup> ミネストローネ	きびなごかりかり揚げ ウインナー	牛乳 ヨーグルト	人参 トマト	パイン 黄桃 りんご にんにく 玉ねぎ セロリ	パン マカロニ ナタデココ じゃがいも	米油	860 27.0 24.3	
21金	ご飯 牛乳	千草焼き <sup>卵</sup> 野菜の変わり漬け 麻婆豆腐	千草焼き 豚肉 赤味噌 豆腐	牛乳	人参 なら	キャベツ きゅうり もやし たくあん 生姜 にんにく たけのこ 干しいたけ ねぎ	ご飯 でんぷん 砂糖	ごま 米油	799 31.4 22.8	
24月	ご飯 牛乳	手作りハンバーグのトマトソースかけ 豆いろいろサラダ 米粉のスープ <sup>乳</sup>	豚肉 ひよこ豆 白いんげん豆 豆乳 大豆 鶏肉	牛乳	人参	玉ねぎ きゅうり キャベツ コーン マッシュルーム	ご飯 パン粉 砂糖 でんぷん 三温糖 米粉 じゃがいも	ごま マヨネーズ風ドレッシング	898 35.2 27.4	
25火	ご飯 牛乳	豚肉と大豆のみそがらめ キャベツとわかめの甘酢あえ かき玉汁 <sup>卵</sup>	豚肉 大豆 みそ 豆腐 卵	牛乳 わかめ	人参	生姜 キャベツ もやし 玉ねぎ えのきたけ ねぎ	ご飯 でんぷん 砂糖 麩	米油 ごま	923 37.0 31.2	
26水	ご飯 牛乳	がんもの含め煮 青菜のごまみそあえ 豚汁	がんもどき みそ 豚肉 油揚げ	牛乳	ほうれん草 人参	キャベツ えのきたけ 玉ねぎ 生姜 ねぎ	ご飯 砂糖 じゃがいも	ごま	926 34.3 32.7	
27木	ソフトフランス <sup>乳</sup> 牛乳 いちごゼリー	鶏肉のレモンバターソースかけ <sup>乳</sup> キャロットラペ ジュリエンスープ	鶏肉 ベーコン	牛乳	バジル 人参 ブロッコリー	レモン コーン 玉ねぎ キャベツ セロリ	パン 三温糖 ゼリー	バター オリーブオイル	803 34.3 30.8	世界味めぐり献立 (フランス)
28金	ご飯 牛乳 ふりかけ	焼きししゃも 肉野菜炒め 五目汁	ししゃも 豚肉 厚揚げ みそ	牛乳	ブロッコリー 人参 ピーマン	コーン もやし キャベツ たけのこ 大根 しめじ ねぎ	ご飯 三温糖 じゃがいも	米油	807 34.4 25.1	

※太字は氷見の食材です。太字の献立には、だしに氷見産の煮干しを使用しています。

※都合により献立が変更になることがあります。

※次の食品が含まれている場合は、献立名の横に印がついています。食物アレルギー対応の参考にしてください。

卵・卵(魚卵を除く) 乳・乳・乳製品 甲・甲殻類(エビ・カニ) 種・ごま、栗を除く種実類