

4月 学 校 給 食 献 立 表

蒲刈学校給食共同調理場

| 日  | 曜 | こんだてめい                                            | 赤：からだのもとになる                   |                   | 緑：からだのちょうしをととのえる        |                                                     | 黄：エネルギーのもとになる                      |                             | エネルギー（Kcal）        |                    |                    |
|----|---|---------------------------------------------------|-------------------------------|-------------------|-------------------------|-----------------------------------------------------|------------------------------------|-----------------------------|--------------------|--------------------|--------------------|
|    |   |                                                   | 1群                            | 2群                | 3群                      | 4群                                                  | 5群                                 | 6群                          | たんぱく質（g）           | 食塩相当量（g）           |                    |
|    |   |                                                   | 魚・肉・たまご・豆・豆製品                 | ぎゅうにゅう・乳製品・小魚・海そう | 色のこい野菜                  | その他の野菜・きのこ・果物                                       | こく類・いも・さとう・菓子                      | 油脂・種実類                      | 小学校                | 中学校                |                    |
| 8  | 水 | ハヤシライス<br>牛乳<br>ツナサラダ                             | ぎゅうにく<br>ツナ                   | ぎゅうにゅう            | にんじん                    | にんにく たまねぎ<br>しめじ<br>グリーンピース<br>とうもろこし<br>キャベツ きゅうり  | こめ むぎ<br>さとう                       | なたねゆ<br>オリーブゆ               | 622<br>21.6<br>2.3 | 774<br>26.3<br>2.9 |                    |
| 9  | 木 | 親子どんぶり<br>牛乳<br>春きゃべつのソテー                         | とりにく たまご<br>チキンウィンナー          | ぎゅうにゅう            | にんじん<br>ねぎ              | たまねぎ<br>しいたけ<br>キャベツ<br>とうもろこし                      | こめ むぎ<br>さとう                       | なたねゆ                        | 584<br>23.8<br>1.8 | 721<br>28.8<br>2.5 |                    |
| 10 | 金 | ごはん<br>牛乳<br>肉じゃが<br>野菜のごまあえ                      | ぎゅうにく<br>あつあげ                 | ぎゅうにゅう            | にんじん<br>さやいんげん<br>こまつな  | たまねぎ<br>こんにゃく<br>キャベツ                               | こめ<br>じゃがいも<br>さとう                 | なたねゆ<br>ごま                  | 577<br>22.5<br>1.5 | 710<br>27.2<br>1.8 |                    |
| 13 | 月 | ごはん<br>牛乳<br>豆腐の中華煮<br>春雨の中華あえ                    | とうふ<br>とりにく<br>かまぼこ           | ぎゅうにゅう            | にんじん<br>こまつな            | しょうが にんにく<br>はくさい たまねぎ<br>たけのこ しいたけ<br>しろねぎ<br>キャベツ | こめ<br>さとう<br>でんぶん<br>はるさめ          | なたねゆ<br>ごまあぶら               | 607<br>23.2<br>1.8 | 755<br>28.1<br>2.4 |                    |
| 14 | 火 | ごはん 牛乳<br>ホキのレモンソースがけ<br>そえ野菜<br>豆腐のみそ汁           | ホキ<br>とうふ<br>あぶらあげ<br>みそ      | ぎゅうにゅう            | にんじん<br>ねぎ              | レモン<br>キャベツ<br>たまねぎ                                 | こめ<br>こむぎこ<br>でんぶん<br>さとう<br>じゃがいも | だいすあぶら                      | 621<br>26.4<br>2.0 | 772<br>32.4<br>2.7 |                    |
| 15 | 水 | ピラフ<br>牛乳<br>マカロニサラダ<br>ミルクスープ                    | とりにく<br>ツナ<br>ベーコン            | ぎゅうにゅう            | にんじん<br>さやいんげん          | とうもろこし<br>たまねぎ<br>きゅうり<br>キャベツ                      | こめ むぎ<br>マカロニ<br>さとう<br>じゃがいも      | バター<br>なたねゆ<br>ノンエッグマヨネーズ   | 657<br>20.8<br>2.3 | 818<br>24.8<br>3.2 |                    |
| 16 | 木 | ごはん 発酵乳<br>照り焼きチキン<br>おかかあえ<br>お祝いかきたま汁<br>チョコプリン | 入学・進級お祝い献立                    |                   | はっこうにゅう                 | こまつな<br>にんじん                                        | もやし<br>たまねぎ<br>えのきたけ               | こめ<br>さとう<br>でんぶん<br>チョコプリン | 564<br>28.8<br>2.0 | 703<br>36.8<br>2.4 |                    |
| 17 | 金 | ごはん<br>牛乳<br>タッカルビ<br>中華スープ                       | とりにく みそ<br>やきぶた<br>とうふ<br>たまご | ぎゅうにゅう<br>わかめ     | にんじん                    | キャベツ<br>たまねぎ<br>しめじ                                 | こめ<br>じゃがいも<br>さとう<br>でんぶん         | ごまあぶら                       | 621<br>30.4<br>2.5 | 774<br>37.5<br>3.1 |                    |
| 20 | 月 | わかめごはん<br>牛乳<br>厚揚げの含め煮<br>米粉めん汁                  | あつあげ<br>とりにく<br>あぶらあげ<br>かまぼこ | ぎゅうにゅう<br>わかめ     | にんじん<br>さやいんげん<br>ねぎ    | れんこん<br>たまねぎ                                        | こめ むぎ<br>さとう<br>こめこめん              | なたねゆ                        | 642<br>28.2<br>2.4 | 795<br>34.6<br>3.3 |                    |
| 21 | 火 | そばろどんぶり<br>牛乳<br>鶏肉と広島食材の炒め物                      | とりにく<br>たまご                   | ぎゅうにゅう            | にんじん<br>ひろしまなづけ<br>こまつな | たまねぎ<br>えだまめ<br>もやし                                 | こめ むぎ<br>さとう                       | なたねゆ<br>ごまあぶら               | 605<br>28.6<br>1.6 | 750<br>35.3<br>2.3 |                    |
| 22 | 水 | ごはん 牛乳<br>さわらの竜田揚げ<br>赤しそあえ<br>豚汁                 | さわら<br>ぶたにく<br>あぶらあげ<br>みそ    | ぎゅうにゅう            | にんじん<br>あかしそ<br>ねぎ      | しょうが<br>キャベツ<br>たまねぎ<br>こんにゃく                       | こめ<br>でんぶん<br>じゃがいも                | だいすあぶら                      | 635<br>27.4<br>2.0 | 781<br>32.4<br>2.6 |                    |
| 23 | 木 | チキンカレーライス<br>牛乳<br>海藻サラダ                          | とりにく<br>ツナ                    | ぎゅうにゅう<br>わかめ     | にんじん                    | にんにく たまねぎ<br>グリーンピース<br>キャベツ<br>きゅうり<br>とうもろこし      | こめ むぎ<br>じゃがいも<br>さとう              | なたねゆ<br>ごまあぶら               | 625<br>20.3<br>3.1 | 776<br>24.7<br>3.9 |                    |
| 24 | 金 | スパゲティナポリタン<br>牛乳<br>ごまドレッシングサラダ<br>蒸しパン<br>チーズ    | チキンウィンナー<br>チキンハム<br>たまご      | ぎゅうにゅう<br>チーズ     | にんじん<br>ピーマン<br>トマトかん   | たまねぎ<br>エリンギ<br>にんにく<br>キャベツ<br>きゅうり                | スパゲティ<br>さとう<br>ホットケーキミックス         | オリーブゆ<br>ごまあぶら<br>ごま        | 592<br>23.2<br>2.5 | 798<br>32.7<br>3.6 |                    |
| 27 | 月 | 振替休日（4月25日分）                                      |                               |                   |                         |                                                     |                                    |                             |                    |                    |                    |
| 28 | 火 | コッペパン 牛乳<br>チキンピーンズ<br>ハムサラダ<br>フルーツミックス          | とりにく<br>だいす<br>チキンハム          | ぎゅうにゅう            | にんじん                    | にんにく たまねぎ<br>キャベツ きゅうり<br>みかんかん<br>パイナップルかん<br>ももかん | コッペパン<br>じゃがいも<br>さとう              | オリーブゆ<br>なたねゆ               | 598<br>25.4<br>2.1 | 738<br>31.0<br>2.9 |                    |
| 30 | 木 | ごはん 牛乳<br>かつおのねぎソースがらめ<br>彩りあえ<br>若竹汁             | こどもの日献立                       |                   | ぎゅうにゅう<br>わかめ           | ねぎ<br>こまつな<br>にんじん                                  | にんにく<br>キャベツ<br>たけのこ<br>たまねぎ       | こめ<br>じゃがいも<br>さとう<br>でんぶん  | だいすあぶら             | 594<br>22.8<br>1.8 | 735<br>27.8<br>2.3 |