



4月 予定献立表



都内の農家 田倉農園さんの野菜を給食で使っています
使用予定の献立と食品は**太字**になっています

| 日 | (曜) | 献立名 | | | 主な食品群 | | | エネルギー (Kcal) | |
|----|-----|---------------------|---|---------|------------------------------------|---|--|---------------------|----------|
| | | 主食 | おかず | | 牛乳 | 体の組織を作る | エネルギーになる | | 体の調子を整える |
| | | | 主なおかず | その他のおかず | | 赤 | 黄 | | 緑 |
| 6 | (月) | 始業式 | | | | | | | |
| 7 | (火) | 入学式 | | | | | | | |
| 8 | (水) | チキンカレー | コールスローサラダ 果物(柑橘類) | | 牛乳 鶏肉 チーズ | 米 麦 油 小麦粉 バター じゃが芋 砂糖 | セロリ 生姜 にんにく 玉葱 人参 キャベツ 胡瓜 コーン 柑橘類 | 729 23.2 23.4 | |
| 9 | (木) | おかかご飯 | 鶏のから揚げ ツナ和え 味噌汁 | | 牛乳 鰹節 鶏肉 ツナ 豆腐 油揚げ 味噌 若芽 | 米 澱粉 小麦粉 油 砂糖 ごま | 生姜 小松菜 キャベツ 人参 えのきだけ 長葱 | 704 34.7 25.5 | |
| 10 | (金) | 豚と野菜の あんかけ丼 | 青海苔ポテト サイダー寒天フルーツ | | 牛乳 豚肉 なると 青のり 寒天 | 米 麦 油 砂糖 澱粉 砂糖 胡麻油 じゃが芋 | 生姜 玉葱 人参 白菜 筍 椎茸 木耳 グリンピース みかん缶 桃缶 パイン缶 | 746 21.5 22.1 | |
| 13 | (月) | ゴマご飯 | 魚の香草パン粉焼き キャベツとツナのダブル和え マカロニ入りミネストローネ | | 牛乳 鮭 チーズ ツナ ベーコン | 米 麦 ごま バター パン粉 オリーブ油 砂糖 マカロニ | パセリ キャベツ 胡瓜 かぶ 赤ピーマン にんにく 生姜 玉葱 人参 セロリ トマト | 708 31.9 27.0 | |
| 14 | (火) | 入学・進級お祝いメニュー お赤飯 | 魚の照り焼き きつね和え 若竹汁 キャロットゼリー | | 牛乳 鰹 油揚げ かまぼこ 豆腐 若芽 寒天 | 米 もち米 ささげ ごま 砂糖 澱粉 澱粉 | 生姜 小松菜 キャベツ 人参 筍 長葱 みかん缶 みかんジュース 人参ジュース | 765 34.3 23.5 | |
| 15 | (水) | パセリライス・ チリコンカーネ | ピクルス風ポテトサラダ ミルクゼリー苺ソース | | 牛乳 大豆 牛肉 チーズ 寒天 | 米 麦 油 小麦粉 じゃが芋 砂糖 生クリーム オリーブ油 苺ジャム | パセリ 生姜 にんにく 玉葱 セロリ 人参 枝豆 胡瓜 赤ピーマン コーン 苺 レモン | 819 30.9 28.4 | |
| 16 | (木) | 健康診断日 | | | | | | | |
| 17 | (金) | 玄米入りご飯 | 生揚げの鶏そぼろ煮 ひじき和え フルーツヨーグルト | | 牛乳 鶏肉 生揚げ ひじき 油揚げ ヨーグルト | 米 玄米 油 砂糖 澱粉 | 生姜 筍 大根 人参 しめじ 長葱 青梗菜 ほうれん草 キャベツ 桃缶 りんご缶 みかん缶 | 725 31.9 27.1 | |
| 20 | (月) | ゆかりご飯 | イカのかりんと揚げ 菜の花の和え物 豚汁 | | 牛乳 イカ かまぼこ 豚肉 豆腐 味噌 | 米 澱粉 油 砂糖 じゃが芋 | 生姜 菜の花 キャベツ 人参 大根 ごぼう こんにゃく 長葱 | 701 34.3 21.1 | |
| 21 | (火) | ツナカレーピラフ | キャベツとじゃこのサラダ ほうれん草のミルクスープ 桃ゼリー | | 牛乳 ツナ ちりめんじゃこ 鶏肉 寒天 | 米 麦 オリーブ油 油 砂糖 胡麻油 生クリーム ゴマ バター 小麦粉 | にんにく 玉葱 人参 コーン 桃缶 ピーマン キャベツ 胡瓜 赤ピーマン 桃ジュース セロリ マッシュルーム ほうれん草 | 713 22.3 24.8 | |
| 22 | (水) | 人参ご飯 | 五目卵焼き チンゲン菜の和え物 けんちん汁 小豆抹茶豆乳寒天 | | 牛乳 鶏肉 豆乳 しらす 鶏卵 ツナ 油揚げ 豆腐 寒天 | 米 ゴマ 油 砂糖 澱粉 里芋 胡麻油 小豆 黒砂糖 | 人参 椎茸 筍 長葱 枝豆 チンゲン菜 キャベツ 大根 ごぼう こんにゃく | 722 31.8 23.6 | |
| 23 | (木) | スパゲティ・ ミートソース | カレードレッシングサラダ みかんゼリー | | 牛乳 牛肉 大豆 チーズ 寒天 | スパゲティ 油 砂糖 | にんにく 生姜 玉葱 セロリ 人参 マッシュルーム トマト キャベツ 胡瓜 コーン 赤ピーマン みかんジュース みかん缶 | 704 28.3 23.3 | |
| 24 | (金) | 筍ご飯 | 魚の塩焼き 梅おかか和え にらたま汁 小豆豆乳寒天 | | 牛乳 寒天 豆乳 油揚げ 鮭 鰹節 なると 豆腐 鶏卵 | 米 砂糖 澱粉 小豆 黒砂糖 | 筍 大根 キャベツ えのきだけ 梅干し 長葱 ニラ | 744 36.8 24.0 | |
| 27 | (月) | ご飯 | 肉豆腐 塩ダレキャベツ 焼き大学芋 | | 牛乳 豚肉 豆腐 | 米 ゴマ 油 葛粉 砂糖 胡麻油 水飴 さつま芋 メープルシロップ | 玉葱 人参 ごぼう 白滝 長葱 ほうれん草 春菊 白菜 キャベツ 胡瓜 にんにく | 729 29.6 20.6 | |
| 28 | (火) | ココアパン | キャベツとツナのサラダ 鶏の根菜のクリーム煮 果物(柑橘類) | | 牛乳 ツナ 鶏肉 チーズ | パン 砂糖 胡麻油 油 バター 小麦粉 生クリーム | キャベツ 胡瓜 赤ピーマン 玉葱 生姜 セロリ 人参 かぶ マッシュルーム パセリ 柑橘類 | 710 27.9 33.8 | |
| 29 | (水) | 昭和の日 | | | | | | | |
| 30 | (木) | オンライン学習デー | | | | | | | |

※食材の都合で献立を変更することがあります。あらかじめご了承ください。



旬の食材

ふき、うど、グリンピース、筍、アスパラガス、新玉ねぎ、春キャベツ、新人参、菜の花、山菜、かぶ、鱈、シラス、清見オレンジ など