

# 4月 献 立 表

千曲市第1学校給食センター  
TEL026-272-2114 FAX026-272-7703

日	曜	献立名			食品の種類と働き						栄養価			
		主食	牛乳	汁物 主菜 副菜など	主に体の組織をつくる 食品群（赤）		主に体の調子を整える食品群 （緑）		主にエネルギーになる 食品群（黄色）					
					たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質	エネルギー (kcal)	脂質 (g)	エネルギー (kcal)	脂質 (g)
							1群	2群			3群	4群	5群	6群
7	月	コッペパン	○	大根とウインナーのスープ 野菜のポテトカップグラタン こんにゃくサラダ いちごジャム	ウインナー	牛乳	にんじん	玉ねぎ・しょうが えのきたけ 大根・はくさい きゅうり・キャベツ	コッペパン グラタン こんにゃく いちごジャム	ドレッシング	エネルギー 626	脂質 23.9	エネルギー 79.3	脂質 30.4
8	火	麦ごはん	○	油揚げのみそ汁 キムタクごはんの具 枝豆サラダ	油揚げ みそ 豚肉	牛乳	にんじん	玉ねぎ・大根 ねぎ・つぼ漬け はくさいキムチ漬け キャベツ・きゅうり・枝豆	麦ごはん じゃがいも さとう	あぶら ごまあぶら	エネルギー 577	脂質 18.6	エネルギー 74.8	脂質 21.4
9	水	麦ごはん	○	ワンタンスープ 肉しゅうまい もやし中華あえ	豚肉 肉しゅうまい	牛乳	にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ・しょうが 干しいたけ だけのこ・はくさい きゅうり・もやし	麦ごはん ワンタン さとう	ごまあぶら	エネルギー 544	脂質 13.0	エネルギー 73.4	脂質 15.5
10	木	麦ごはん	○	わかめスープ とりのから揚げ 磯香あえ	かまぼこ 鶏肉	牛乳 わかめ・のり	にんじん こまつな	玉ねぎ・もやし ねぎ・しょうが にんにく キャベツ	麦ごはん でんぶ	あぶら ごまあぶら	エネルギー 556	脂質 18.0	エネルギー 71.9	脂質 20.6
11	金	麦ごはん	○	どさんこ汁 ソース白身魚フライ かおりあえ	豚肉 みそ たらフライ	牛乳	にんじん 青じそ粉	しょうが・にんにく 玉ねぎ・もやし コーン・きゅうり キャベツ	麦ごはん じゃがいも さとう	ごまあぶら あぶら	エネルギー 617	脂質 21.6	エネルギー 79.2	脂質 24.8
14	月	丸パン	○	エービーシースープ ハンバーグデミグラスソース キャベツのサラダ	ベーコン ハンバーグ	牛乳	にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ・はくさい しょうが・キャベツ きゅうり	丸パン じゃがいも マカロニ さとう・でんぶ	あぶら	エネルギー 633	脂質 22.9	エネルギー 79.2	脂質 27.9
15	火	麦ごはん	○	豆腐の中華煮 春巻 糸寒天の中華サラダ	豚肉 豆腐	牛乳 寒天	にんじん	しょうが・玉ねぎ だけのこ・キャベツ 干しいたけ・ねぎ きゅうり・春巻	麦ごはん でんぶ さとう	あぶら ごまあぶら	エネルギー 603	脂質 20.0	エネルギー 77.4	脂質 23.2
16	水	ゆかりごはん	○	【お花見献立】 さくらのすまし汁 赤魚のみりんしょうゆ焼き 三色ひたし・お花見だんご	かまぼこ 豆腐 赤魚	牛乳	にんじん こまつな 赤じそ粉	玉ねぎ えのきたけ・ねぎ もやし	麦ごはん だんご		エネルギー 595	脂質 12.5	エネルギー 72.8	脂質 13.2
17	木	麦ごはん	○	きのこの沢庵焼 とりささみのレモンあえ アスパラサラダ	豚肉 鶏肉	牛乳	にんじん アスパラガス こまつな	えのきたけ・しめじ ごぼう・玉ねぎ レモン果汁 きゅうり・キャベツ	麦ごはん でんぶ さとう	あぶら ノンエッグマヨネーズ	エネルギー 597	脂質 19.7	エネルギー 77.0	脂質 22.8
18	金	麦ごはん	○	吉野汁 マスのみそマヨネーズ焼き うめのおひたし	鶏肉 マス みそ	牛乳	にんじん ほうれんそう	大根・玉ねぎ きゅうり・キャベツ うめ	麦ごはん でんぶ	ノンエッグマヨネーズ	エネルギー 544	脂質 17.1	エネルギー 70.0	脂質 19.3
21	月	コッペパン	○	押し麦入り野菜スープ メンチカツ 米粉マカロニのサラダ	ベーコン メンチカツ	牛乳	にんじん	玉ねぎ・キャベツ しょうが・きゅうり	コッペパン じゃがいも 押し麦・さとう 米粉マカロニ	あぶら	エネルギー 631	脂質 22.3	エネルギー 79.3	脂質 26.7
22	火	麦ごはん	○	ふのみそ汁 鶏肉の照り焼き ひじきの煮物	みそ 鶏肉 さつま揚げ 油揚げ	牛乳 ひじき	にんじん	玉ねぎ・大根 ねぎ・にんにく	麦ごはん じゃがいも さとう ふ	あぶら	エネルギー 553	脂質 15.6	エネルギー 70.7	脂質 17.3
23	水	麦ごはん	○	こんにゃくしょうゆラーメンスープ ちくわの南蛮漬け ごぼうサラダ	豚肉 ちくわ ツナ	牛乳	にんじん	にんにく・しょうが 玉ねぎ・だけのこ・ねぎ 干しいたけ・コーン もやし・ごぼう・キャベツ	麦ごはん さとう こんにゃく でんぶ	あぶら	エネルギー 585	脂質 18.6	エネルギー 77.0	脂質 22.0
24	木	麦ごはん	○	ポークカレー 福神漬けあえ カラマンダリン	豚肉	牛乳	にんじん トマトピューレー きゅうり・キャベツ・カラマンダリン	にんにく・玉ねぎ りんごピューレー 福神漬け・もやし	麦ごはん じゃがいも	あぶら	エネルギー 615	脂質 14.5	エネルギー 79.4	脂質 16.3
25	金	華やかごはん	○	【入学進級お祝い献立】 お祝いすまし汁 シルバーの西京焼き ダイコンサラダ・お祝いいちごゼリー	なると 豆腐 シルバー	牛乳 わかめ	にんじん 華やかごはんのもと	玉ねぎ えのきたけ 大根・きゅうり コーン	麦ごはん さとう ゼリー	あぶら・ごま	エネルギー 553	脂質 15.8	エネルギー 70.7	脂質 17.5
28	月	コッペパン	○	コーンポタージュ 焼きフランクフルト 海藻サラダ	ベーコン フランクフルト	牛乳 スキムミルク 生クリーム 海藻	にんじん	玉ねぎ コーンペースト キャベツ・きゅうり	コッペパン じゃがいも さとう		エネルギー 702	脂質 27.8	エネルギー 86.8	脂質 33.5
30	水	麦ごはん	○	すいとん汁 ツナそぼろ 春雨サラダ	鶏肉 ちくわ ツナ	牛乳	にんじん	玉ねぎ・しょうが 干しいたけ・ねぎ 大根・はくさい 枝豆・キャベツ・きゅうり	麦ごはん 春雨 すいとん さとう	あぶら ごまあぶら	エネルギー 629	脂質 16.5	エネルギー 81.0	脂質 18.7