

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)		エネルギー(100g)	脂質(100g)	エネルギー(100g)	脂質(100g)
					たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質	たんぱく質(75kcal)	食塩相当量(75kcal)	たんぱく質(75kcal)	食塩相当量(75kcal)
					1群	2群	3群	4群	5群	6群				
7	金	麦ごはん	○	じゃがいももちスープ キムタクごはんの具 おかかあえ	鶏肉 豚肉 かつお節	牛乳	にんじん	玉ねぎ・たけのこ えのきたけ・はくさい しょうが・つぼ漬け はくさいキムチ漬け・もやし・キャベツ	麦ごはん じゃがいももち	あぶら ごまあぶら	エネルギー 543	脂質 13.9	エネルギー 704	脂質 15.6
10	月	コッパバン	○	ラビオリスープ 三色揚げ煮 清見柑 いちごジャム	鶏肉 みそ	牛乳	にんじん	にんにく・玉ねぎ はくさい・しょうが 清見柑	コッパバン ラビオリ・さとう さつまいも でんぷん・いちごジャム	あぶら	エネルギー 688	脂質 20.4	エネルギー 836	脂質 24.0
11	火	麦ごはん	○	麻婆豆腐 春巻 糸寒天の中華サラダ	豚肉 みそ・豆腐	牛乳 寒天	にんじん・にら	にんにく・しょうが 玉ねぎ・たけのこ 干しいたけ・春巻 キャベツ・きゅうり	麦ごはん さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら	エネルギー 637	脂質 22.1	エネルギー 816	脂質 25.8
12	水	麦ごはん	○	すいとん汁 鶏肉の照り焼き のりマヨあえ	豚肉 鶏肉	牛乳 のり	にんじん こまつな	干しいたけ・しょうが しめじ・大根 はくさい・ねぎ・もやし にんにく・キャベツ	麦ごはん すいとん	ノンエッグマヨネーズ	エネルギー 573	脂質 14.1	エネルギー 735	脂質 15.6
13	木	麦ごはん	○	どさんこ汁 ちくわの南蛮漬け うめのおひたし	豚肉 みそ ちくわ	牛乳	にんじん	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・うめ	麦ごはん じゃがいも でんぷん さとう	ごまあぶら あぶら	エネルギー 572	脂質 16.9	エネルギー 754	脂質 19.9
14	金	麦ごはん	○	豆腐のみそ汁 あじの塩こうじ焼き ひじきの煮物	豆腐・みそ あじ 油揚げ さつま揚げ	牛乳 わかめ	にんじん	玉ねぎ えのきたけ 大根	麦ごはん じゃがいも さとう	あぶら	エネルギー 534	脂質 15.8	エネルギー 689	脂質 17.6
17	月	丸パン	○	押し麦入り野菜スープ ハンバーグ照り焼きソース アーモンドサラダ	ベーコン ハンバーグ	牛乳	にんじん	玉ねぎ・コーン キャベツ・しょうが もやし・きゅうり	丸パン じゃがいも 押し麦 さとう・でんぷん	アーモンド	エネルギー 647	脂質 23.9	エネルギー 812	脂質 29.2
18	火	ゆかり ごはん	○	【お花見献立】 花ふのすまし汁 ますの塩焼き もやしとコーンのあえもの・三色団子	かまぼこ ます	牛乳	にんじん 赤しそ粉	玉ねぎ えのきたけ はくさい・もやし きゅうり・コーン	麦ごはん ふ さとう 三色団子	あぶら	エネルギー 619	脂質 12.8	エネルギー 766	脂質 14.0
19	水	麦ごはん	○	じゃがいものみそ汁 とりささみのレモンあえ アスパラサラダ	油揚げ みそ 鶏肉	牛乳	にんじん アスパラガス	玉ねぎ えのきたけ・ねぎ レモン果汁 きゅうり・キャベツ	麦ごはん じゃがいも でんぷん さとう	あぶら ノンエッグマヨネーズ	エネルギー 622	脂質 21.1	エネルギー 802	脂質 24.7
20	木	麦ごはん	○	わかめスープ ツナそぼろ 春雨サラダ	なると ツナ	牛乳 わかめ	にんじん	玉ねぎ・もやし しょうが 枝豆・キャベツ きゅうり	麦ごはん 春雨 さとう	あぶら ごまあぶら	エネルギー 547	脂質 15.6	エネルギー 710	脂質 17.6
21	金	麦ごはん	○	ワントンスープ えびしゅうまい こんにゃくサラダ	豚肉 えびしゅうまい	牛乳	にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ・キャベツ 干しいたけ たけのこ・はくさい しょうが・きゅうり	麦ごはん ワントン こんにゃく	ドレッシング	エネルギー 550	脂質 14.7	エネルギー 741	脂質 17.9
24	月	コッパバン	○	白菜スープ 焼きフランクフルト 米粉マカロニのサラダ	鶏肉 フランクフルト	牛乳	にんじん	玉ねぎ・大根 はくさい・しょうが きゅうり・キャベツ コーン	コッパバン さとう 米粉マカロニ	あぶら	エネルギー 605	脂質 23.3	エネルギー 748	脂質 27.7
25	火	麦ごはん	○	豆乳入りみそ汁 メンチカツ キャベツのごまあえ	油揚げ 豆腐・みそ 豆乳 メンチカツ	牛乳	にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ・ねぎ キャベツ	麦ごはん じゃがいも さとう	あぶら ごま	エネルギー 607	脂質 21.0	エネルギー 800	脂質 24.7
26	水	麦ごはん	○	かきたま汁 とりのから揚げ 切干し大根のサラダ	たまご 鶏肉	牛乳	にんじん こまつな	玉ねぎ・たけのこ えのきたけ・キャベツ しょうが・にんにく 切干し大根	麦ごはん でんぷん さとう	あぶら ごまあぶら	エネルギー 584	脂質 19.9	エネルギー 754	脂質 23.0
27	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	にんにく・玉ねぎ りんごピューレー 福神漬け・もやし きゅうり・カラマンダリン	麦ごはん じゃがいも	あぶら	エネルギー 613	脂質 14.5	エネルギー 781	脂質 16.3
28	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 三色ひたし・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 こまつな	玉ねぎ えのきたけ・もやし 華やかごはんのもと	麦ごはん ゼリー		エネルギー 536	脂質 14.7	エネルギー 686	脂質 16.2
											たんぱく質 25.0	食塩相当量 3.0	たんぱく質 30.3	食塩相当量 3.8

※天候等により、献立の内容が変更になる場合があります。