

# 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 (kJ)	脂質 (g)	エネルギー (kJ)	脂質 (g)	
					たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質	たんぱく質 (g)	食塩相当量 (g)	たんぱく質 (g)	食塩相当量 (g)	
					1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質 (g)	食塩相当量 (g)	たんぱく質 (g)	食塩相当量 (g)	
5	金	麦ごはん	○	肉じゃが ソースホックフライ ダイコンサラダ	豚肉 ほっけ	牛乳	にんじん さやいんげん	玉ねぎ きゅうり 大根 コーン	麦ごはん じゃがいも しらたき・さとう 小麦粉・パン粉	あぶら			エネルギー 850	脂質 23.2	
8	月	コッペパン	○	白菜と肉団子のスープ 野菜のポテトカップグラタン ツナサラダ	肉団子 ツナ	牛乳	にんじん	玉ねぎ・はくさい しょうが・きゅうり キャベツ レモン果汁	コッペパン グラタン さとう			エネルギー 638	脂質 26.4	エネルギー 813	脂質 33.4
9	火	麦ごはん	○	けんちん汁 三色揚げ煮 おかかあえ	豆腐 鶏肉 みそ かつおぶし	牛乳	にんじん	ごぼう・大根 ねぎ・きゅうり キャベツ しょうが	麦ごはん・さつまいも さといも でんぶん・さとう こんにゃく	ごまあぶら あぶら		エネルギー 594	脂質 17.3	エネルギー 772	脂質 19.7
10	水	麦ごはん	○	すいとん汁 鶏肉の照り焼き 磯風味あえ	豚肉 ちくわ 鶏肉	牛乳 のり	にんじん こまつな	干しいたけ・しょうが 大根・はくさい ねぎ・にんにく もやし・キャベツ	麦ごはん すいとん			エネルギー 564	脂質 12.6	エネルギー 724	脂質 13.6
11	木	麦ごはん	○	どさんこ汁 ちくわのかば焼き 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 でんぶん さとう	ごまあぶら あぶら		エネルギー 574	脂質 16.9	エネルギー 757	脂質 19.9
12	金	麦ごはん	○	じゃがいものみそ汁 あじの塩こうじ焼き ひじきの煮物	凍り豆腐 みそ・油揚げ あじ さつま揚げ	牛乳 ひじき	にんじん	玉ねぎ えのきたけ 大根 ねぎ	麦ごはん さとう じゃがいも	あぶら		エネルギー 532	脂質 15.2	エネルギー 684	脂質 16.9
15	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・コーン キャベツ きゅうり しょうが	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 645	脂質 23.5	エネルギー 811	脂質 28.4
16	火	ゆかり ごはん	○	【お花見献立】 花ふのすまし汁 鯖のみりんしょうゆ焼き もやしとコーンのあえもの・三色団子	かまぼこ 鯖	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 630	脂質 14.4	エネルギー 780	脂質 15.8
17	水	麦ごはん	○	油揚げのみそ汁 とりささみのレモンあえ 切り干し大根のサラダ	油揚げ みそ 鶏肉	牛乳	にんじん	玉ねぎ・大根 ねぎ レモン果汁 切り干し大根・キャベツ	麦ごはん でんぶん じゃがいも さとう	あぶら ごまあぶら		エネルギー 599	脂質 18.9	エネルギー 769	脂質 21.6
18	木	麦ごはん	○	ワンタンスープ 肉しゅうまい キャベツの中華あえ	豚肉 肉しゅうまい	牛乳	にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ・きゅうり 干しいたけ・もやし だけのご・はくさい しょうが・キャベツ	麦ごはん さとう ワンタン	ごまあぶら		エネルギー 546	脂質 13.0	エネルギー 735	脂質 15.6
19	金	麦ごはん	○	吉野汁 鯖のみそだれがけ アスパラサラダ	鶏肉 鯖 みそ	牛乳	にんじん ほうれんそう アスパラガス	大根・玉ねぎ しょうが キャベツ きゅうり	麦ごはん さとう でんぶん	ノンエックマヨネーズ		エネルギー 607	脂質 21.4	エネルギー 779	脂質 24.7
22	月	コッペパン	○	コーンポタージュ 焼きフランクフルト 和風サラダ	ベーコン フランクフルト	牛乳 スキムミルク 生クリーム	にんじん	玉ねぎ コーンパースト 大根 きゅうり	コッペパン じゃがいも さとう			エネルギー 704	脂質 28.0	エネルギー 872	脂質 33.6
23	火	麦ごはん	○	わかめスープ ツナそばろ 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・キャベツ 枝豆 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
24	水	麦ごはん	○	豆乳入りみそ汁 ハンバーグ照り焼きソース かおりあえ	油揚げ 豆腐 みそ・豆乳 ハンバーグ	牛乳	にんじん 青じそ粉	玉ねぎ・ねぎ きゅうり・キャベツ	麦ごはん でんぶん じゃがいも さとう			エネルギー 579	脂質 17.8	エネルギー 744	脂質 19.9
25	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・きゅうり キャベツ・カラマンダリン	麦ごはん じゃがいも	あぶら		エネルギー 614	脂質 14.6	エネルギー 784	脂質 16.4
26	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 華やかごはんの素 もやし	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
30	火	麦ごはん	○	チンゲンサイのスープ とりのから揚げ もやしのサラダ	豚肉 鶏肉	牛乳	にんじん チンゲンサイ	にんにく・きゅうり 玉ねぎ・もやし 干しいたけ はくさい・しょうが	麦ごはん でんぶん	あぶら ごまあぶら		エネルギー 558	脂質 18.5	エネルギー 722	脂質 21.2

※天候等により、献立の内容が変更になる場合があります。