

# 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	おかず	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(和加印)	脂質(ｸﾞﾗﾑ)	エネルギー(和加印)	脂質(ｸﾞﾗﾑ)
					たんばく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質	たんばく質(ｸﾞﾗﾑ)	食塩相当量(ｸﾞﾗﾑ)	たんばく質(ｸﾞﾗﾑ)	食塩相当量(ｸﾞﾗﾑ)
					1群	2群	3群	4群	5群	6群				
7	木	麦ごはん	○	ワンタンスープ ピピンバの具 ツナサラダ	豚肉 鶏肉 ツナ	牛乳	にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ・ぜんまい・しょうが 干しいたけ・きゅうり・にんにく たけのこ・はくさい・キャベツ 白菜キムチ漬け・レモン果汁	麦ごはん ワンタン さとう	ひまわり油 ごま油	エネルギー 565	脂質 15.5	エネルギー 733	脂質 17.7
8	金	麦ごはん	○	いなか汁 ホキのレモンあえ 三色ひたし	凍り豆腐 ホキ みそ	牛乳	にんじん こまつな	だいこん・しめじ ねぎ レモン果汁 もやし	麦ごはん じゃがいも でんぷん さとう	ひまわり油	エネルギー 566	脂質 16.2	エネルギー 732	脂質 18.5
11	月	コッパン	○	チンゲンサイのスープ 焼きフランクフルト 春雨サラダ	鶏肉 フランクフルト	牛乳	にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ 干しいたけ はくさい・しょうが キャベツ・きゅうり	コッパン さとう 春雨	ごま油	エネルギー 608	脂質 23.2	エネルギー 747	脂質 27.6
12	火	麦ごはん	○	けんちん汁 かぼちゃコロッケ おかがあえ	豆腐 かつお節	牛乳	にんじん	ごぼう・だいこん ねぎ・きゅうり キャベツ	麦ごはん じゃがいも こんにゃく コロッケ	ごま油 ひまわり油	エネルギー 560	脂質 16.2	エネルギー 740	脂質 18.5
13	水	麦ごはん	○	心のみそ汁 とりのから揚げ もやしとコーンのあえもの	みそ 鶏肉	牛乳 わかめ	にんじん	玉ねぎ・だいこん ねぎ・にんにく もやし・きゅうり コーン・しょうが	麦ごはん じゃがいも ふ・でんぷん さとう	ひまわり油	エネルギー 559	脂質 16.7	エネルギー 724	脂質 19.1
14	木	麦ごはん	○	吉野汁 さばのみそだれかけ アスパラサラダ	鶏肉 さば みそ	牛乳	にんじん ほうれんそう アスパラガス	えのきだけ だいこん・玉ねぎ きゅうり・キャベツ	麦ごはん でんぷん さとう	ノンエッグマヨネーズ	エネルギー 608	脂質 21.4	エネルギー 780	脂質 24.7
15	金	麦ごはん	○	ポーカカレー 福神漬けあえ 清見柑	豚肉 福神漬け	牛乳	にんじん トマトピューレ	にんにく・玉ねぎ りんごピューレ・きゅうり 福神漬け キャベツ・清見柑	麦ごはん じゃがいも	ひまわり油	エネルギー 603	脂質 14.6	エネルギー 773	脂質 16.4
18	月	丸パン	○	コーンポタージュ ハンバーグデミグラスソース こんにゃくサラダ	ベーコン ハンバーグ	牛乳 脱脂粉乳 生クリーム	にんじん	玉ねぎ コーンペースト きゅうり キャベツ	丸パン じゃがいも さとう でんぷん・こんにゃく	ドレッシング	エネルギー 709	脂質 25.7	エネルギー 887	脂質 31.5
19	火	わかめ ごはん	○	【入学・進級お祝い献立】 かきたま汁 シルバーの西京焼き 米粉マカロニのサラダ・お祝いちごゼリー	卵 シルバー みそ	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	玉ねぎ・たけのこ えのきだけ きゅうり キャベツ	麦ごはん でんぷん 米粉マカロニ さとう・ゼリー	ひまわり油	エネルギー 571	脂質 16.6	エネルギー 731	脂質 18.6
20	水	麦ごはん	○	どさんこ汁 ちくわのかば焼き キャベツのサラダ	豚肉 みそ ちくわ	牛乳	にんじん こまつな	しょうが・にんにく 玉ねぎ・もやし コーン キャベツ	麦ごはん じゃがいも でんぷん さとう	ごま油 ひまわり油	エネルギー 586	脂質 16.9	エネルギー 771	脂質 19.9
21	木	麦ごはん	○	ラビオリスープ 肉丼の具 ダイコンサラダ	鶏肉 豚肉	牛乳	にんじん さやいんげん	にんにく・玉ねぎ はくさい・しょうが ごぼう・だいこん きゅうり・コーン	麦ごはん ラビオリ しらたき さとう	ひまわり油 ごま	エネルギー 565	脂質 13.6	エネルギー 730	脂質 15.3
22	金	麦ごはん	○	厚揚げのみそ汁 鶏肉の照り焼き ひじきの煮物	厚揚げ みそ・油揚げ 鶏肉 さつま揚げ	牛乳 ひじき	にんじん こまつな	だいこん・しょうが えのきだけ にんにく ねぎ	麦ごはん さとう	ひまわり油	エネルギー 573	脂質 18.9	エネルギー 734	脂質 21.4
25	月	コッパン	○	えびボールスープ コーンのポテトカップグラタン アーモンドサラダ いちごジャム	えびボール	牛乳	にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ ねぎ・しょうが キャベツ はくさい	コッパン グラタン さとう ジャム	アーモンド	エネルギー 641	脂質 22.8	エネルギー 814	脂質 28.8
26	火	麦ごはん	○	クッパ風スープ ぎょうざ わかめのあえもの	鶏肉 卵 ぎょうざ	牛乳 わかめ	にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ・キャベツ 干しいたけ はくさい・たけのこ しょうが・きゅうり	麦ごはん でんぷん さとう	ごま油	エネルギー 561	脂質 18.0	エネルギー 755	脂質 22.2
27	水	華やか ごはん	○	【お花見献立】 さくらのすまし汁 さわらのみりんしょうゆ焼き のりマヨあえ・三色団子	かまぼこ 豆腐 さわら	牛乳 のり	にんじん ほうれんそう こまつな	玉ねぎ えのきだけ キャベツ・もやし 華やかごはんの素	麦ごはん 三色団子	ノンエッグマヨネーズ	エネルギー 636	脂質 17.1	エネルギー 793	脂質 19.1
28	木	麦ごはん	○	白菜とベーコンのスープ ドライカレー ごぼうサラダ	ベーコン 豚肉 ツナ 大豆	牛乳	にんじん トマトピューレ	玉ねぎ・だいこん はくさい・しょうが にんにく ごぼう・キャベツ	麦ごはん さとう 小麦粉	ひまわり油	エネルギー 561	脂質 16.6	エネルギー 726	脂質 19.2