



# 4月献立予定表



板荷小学校共同調理場

日曜日	献立名			あか(ちやにくになるもの)		みどり(からだのちやうしをどとのえるもの)		きいろ(ねつやちからになるもの)		エネルギー たんぱく質 しじつ	あさご飯
	主食	牛乳	副食	にく・さかな・卵・豆・豆せいひん	牛乳・にゅうせいひん・ごさかな・かいどう	りよくおうしよくやさい	そのたのやさい・くだもの	ご飯・パン・めん・いも・砂糖	油		
9 金	バターロール		ブラウンシチュー ハムマリネサラダ	豚肉 ツナ	牛乳	にんじん グリーンピース	たまねぎ きゅうり キャベツ マッシュルーム	パン じゃがいも	油 ルウ	760kcal 25.6g 34.5g	
12 月	セルフ いか天井 (ご飯)		いか天ぷら ごま和え 田舎汁	いか 豆腐 味噌	牛乳	にんじん ほうれんそう	だいこん ごぼう もやし ねぎ こんにやく	ご飯 さといも 小麦粉	油 ごま	804kcal 24.9g 21.0g	
13 火	大麦ご飯		ポークカレー こんにやくサラダ	豚肉	牛乳 わかめ	にんじん グリーンピース	もやし たまねぎ キャベツ にんにく しょうが りんご こんにやく	大麦 ご飯 じゃがいも	油 ルウ	780kcal 22.7g 21.2g	
14 水	丸パン		ハンバーグケチャップソース 春キャベツのサラダ コーンポタージュ	鶏肉 豚肉 ハム ベーコン	牛乳	にんじん パセリ	キャベツ きゅうり たまねぎ とうもろこし	パン	バター 油 ルウ	775kcal 32.2g 32.6g	
15 木	ご飯		厚焼き卵 五目きんぴら 味噌汁	卵 豚肉 さつまあげ 豆腐 味噌	牛乳 わかめ	にんじん	ごぼう たまねぎ こんにやく	ご飯 じゃがいも 砂糖	油 ごま	785kcal 27.3g 18.9g	
16 金	コッペパン (チルドチョコ)		肉団子 ナムル ワンタンスープ	鶏肉 豚肉	牛乳	にんじん ほうれんそう	たまねぎ きゅうり キャベツ もやし	パン 砂糖 ワンタンの皮 チョコクリーム	油	759kcal 29.1g 32.3g	
19 月	ご飯		マーボードウフ バンバンジー	豆腐 味噌 豚肉 鶏肉	牛乳	にんじん	もやし きゅうり たまねぎ ねぎ にんにく しょうが	ご飯	油 ドレッシング	798kcal 30.5g 22.1g	
20 火	旬のお魚ランチ ご飯		鯖のスタミナ焼き 磯煮 豚汁	さわら 豚肉 油揚げ 豆腐 味噌	牛乳 ひじき	にんじん いんげん	だいこん しょうが ねぎ にんにく こんにやく	ご飯 じゃがいも 砂糖	油	801kcal 32.0g 33.0g	
21 水	さつきランチ(特産物献立) さつきの舞 米粉パン		インド煮 かんぴょうのサラダ 県産ヨーグルト	豚肉 さつまあげ ツナ うずら卵	牛乳 ヨーグルト	にんじん	たまねぎ かんぴょう きゅうり キャベツ とうもろこし こんにやく	米粉パン 砂糖	油	893kcal 39.5g 33.0g	
22 木	入学お祝い献立 わかめご飯		鶏肉のから揚げ 即席漬け お祝い吉野汁 デザート	鶏肉 なると	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	だいこん ごぼう ねぎ しょうが	ご飯 でん粉 ゼリー	油	809kcal 27.3g 31.4g	
23 金	スパゲティ ミートソース		フレンチサラダ チーズドック	豚肉 大豆 ハム	牛乳 チーズ	にんじん トマト	たまねぎ キャベツ きゅうり	スパゲティ チーズドック	油	753kcal 30.5g 28.1g	
26 月	塩ジョイランチ ご飯		八宝菜 ポークシュウマイ オレンジ	いか 豚肉 うずら卵	牛乳	にんじん にら	キャベツ たまねぎ たけのこ しょうが しいたけ オレンジ	ご飯 しゅうまいの皮	油	827kcal 32.9g 21.9g	
27 火	ご飯		鰯のごま味噌煮 和風和え のっぺい汁	いわし 鶏肉 豆腐 味噌	牛乳	にんじん ほうれんそう	だいこん しょうが ねぎ もやし しょうが	ご飯 さといも でん粉	油 ごま	748kcal 29.0g 17.7g	
28 水	メープルトースト		マカロニのクリーム煮 イタリアンサラダ	鶏肉	牛乳	にんじん グリーンピース ブロッコリー	たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし しめじ	パン 砂糖 マカロニ	油 ルウ ドレッシング	827kcal 29.5g 32.0g	
29 水	<b>昭和の日</b>										
30 金	セルフ 卵サンド (コッペパン)		卵サンドの具 コーンコロッケ ミネストローネ	卵 ベーコン 豆	牛乳	にんじん トマト	とうもろこし たまねぎ きゅうり にんにく	コッペパン 小麦粉 パン粉 じゃがいも	油 バター ドレッシング	787kcal 28.5g 32.1g	

中学生の学校給食摂取基準は『エネルギー830kcal:たんぱく質30g:脂質:25g:食塩3g未満』です

※食材の都合で献立を変更することがあります

※『朝ご飯』の欄には、朝ご飯をたべたら○をつけましょう！

塩分平均  
2.9 g