

4月 よてい献立表

みんなに給食のこともっと知ってもらうために、
ふりがなをつけた献立表を作ったよ。



日	曜	牛乳	献立名	赤群 (血や肉をつくるもの)	黄群 (力や体温となるもの)	みどり群 (体の調子をよくなるもの)	小学校		中学校	
							エネルギー [kcal]	たんぱく質 [g]	エネルギー [kcal]	たんぱく質 [g]
11	火	○	ごはん 麻婆豆腐 チンゲン菜のオイスター炒め	牛乳 豚肉 みそ 豆腐 ベーコン	米 米ぬか油 砂糖 でん粉	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 干しいたけ たけのこ 長ねぎ 緑豆もやし チンゲン菜	607	25.9	743	31.2
12	水	○	ごはん ホキの甘酢だれ 中華風野菜スープ いんげんソテー	牛乳 ホキ 鶏肉 豆腐 ベーコン	米 でん粉 米ぬか油 砂糖	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 たけのこ きくらげ にら 長ねぎ いんげん とうもろこし	586	21.6	715	27.1
13	木	○	コッペパン(背スライス) 豚肉とキャベツの煮込み チリコンカン	牛乳 豚肉 フランクフルト 大豆 いんげん豆	コッペパン 米ぬか油 じゃがいも 米粉	にんにく セロリ 人参 玉ねぎ キャベツ	591	27.6	718	33.4
14	金	○	ごはん 鶏肉のねぎだれ けんちん汁 切干大根とベーコン炒め	牛乳 鶏肉 豆腐 ベーコン	米 米ぬか油 砂糖 でん粉	生姜 にんにく 長ねぎ 人参 ごぼう こんにゃく 大根 切干大根 玉ねぎ	595	24.2	733	30.0
17	月	○	ごはん ほっけの竜田揚げ 吉野汁 キャベツのごま酢和え	牛乳 ほっけ 鶏肉 豆腐 油揚げ	米 でん粉 米ぬか油 砂糖 ごま	生姜 人参 大根 干しいたけ 長ねぎ キャベツ えのきたけ	633	26.5	778	33.4
18	火	○	ごはん 春野菜の煮物 春雨サラダ	牛乳 鶏肉 さつま揚げ ハム	米 米ぬか油 じゃがいも 砂糖 りょうとうほろきめ 緑豆春雨	生姜 ごぼう 人参 玉ねぎ こんにゃく 干しいたけ たけのこ いんげん 緑豆もやし きゅうり	609	23.3	736	27.8
19	水	○	ポークカレー(麦ご飯) アスパラとコーンのサラダ	牛乳 豚肉 チーズ	麦ご飯 米ぬか油 じゃがいも 砂糖 バター 小麦粉	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 キャベツ とうもろこし アスパラガス	687	21.7	834	25.7
20	木	○	ゆかりごはん さわらの西京みそだれ わかたけじる 若竹汁 肉入りきんぴら	牛乳 さわら みそ わかめ 豚肉	ゆかりごはん 米ぬか油 砂糖 でん粉 ごま ごま油	人参 たけのこ えのきたけ 長ねぎ ごぼう こんにゃく	600	27.5	732	34.3

4月 よてい献立表

みんなに給食のことをもっと知ってもらうために、
ふりがなをつけた献立表を作ったよ。



日	曜	牛乳	献立名	あか	ぐん	き	ぐん	みどり	ぐん	しょうがっこう		ちゅうがっこう	
				赤	群	黄	群	緑	群	小学校	小学校	中学校	中学校
				ち	く	ち	たい	か	ち	たん	たん	たん	たん
				にく	にく	から	おん	からだ	く	ぱく	ぱく	ぱく	ぱく
				(血	(肉	(力	と	(体	調	[kcal]	[g]	[kcal]	[g]
21	金	○	キャロット食パン ハンバーグバーベキューソース かぶとウインナーのスープ ジャーマンポテト	牛乳 ハンバーグ ウインナー ベーコン		キャロットパン 米ぬか油 砂糖 でん粉 じゃがいも		生姜 にんにく セロリ 人参 たま 玉ねぎ かぶ		666	25.0	822	30.6
24	月	○	ごはん 鶏みそカツ 桜かまぼこのすまし汁 小松菜と油揚げの煮びたし	牛乳 鶏肉 豆乳 みそ かまぼこ 油揚げ		米 でん粉 米パン粉 米ぬか油 砂糖		にんにく 人参 たいこん なが 大根 長ねぎ キャベツ ぶなしめじ 小松菜		625	24.6	768	31.3
25	火	○	ごはん 凍り豆腐の卵とじ にらともやし炒め	牛乳 鶏肉 凍り豆腐 鶏卵		米 米ぬか油 砂糖		人参 たま 玉ねぎ こんにゃく 干しいたけ グリーンピース ぶなしめじ りくとう 緑豆もやし にら		603	26.7	730	32.1
26	水	○	ココアパン(コッペ) クリームシチュー キャベツとコーンのサラダ ニューサマーオレンジ(柑橘)	牛乳 ベーコン 鶏肉 生クリーム		ココアパン 米ぬか油 じゃがいも バター 小麦粉 砂糖		たま 人参 玉ねぎ マッシュルーム グリーンピース とうもろこし キャベツ ニューサ マーオレンジ		646	22.6	787	26.8
27	木	○	ごはん さばの塩焼き わかめのみそ汁 白菜のおかか和え	牛乳 さば 豆腐 わかめ みそ かつお節		米 米ぬか油 砂糖		たま 人参 玉ねぎ ほくさい りくとう 白菜 緑豆もやし		585	26.7	723	33.8
28	金	○	わかたけ 若竹ごはん 肉じゃが 小松菜のじゃこ和え	牛乳 豚肉 さつま揚げ ちりめんじゃこ		わかたけ 若竹ごはん 米ぬか油 じゃがいも 砂糖 ごま油		人参 たま 玉ねぎ こんにゃく いんげん りくとう 緑豆もやし 小松菜		632	25.9	765	31.1

稲城市教育部学校給食課
第一給食係 042-377-8904
第二給食係 042-331-7103