

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	曜日	牛乳	献立名	赤群 あかぐん 赤肉(血や肉をつくるもの)	黄群 きぐん 米(力や体温となるもの)	みどり緑群 みどりぐん みどり(体の調子をよくするもの)	しょうがっこう 小学校		ちゅうがっこう 中学校	
							I補キ - 591 きろかるり [kcal]	たんぱく質 27.6 ぐらむ [g]	I補キ - 718 きろかるり [kcal]	たんぱく質 33.4 ぐらむ [g]
11	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
12	金	○	ご飯 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	603	25.8	737	31.0
15	げつ 月	○	わかたけ はん 若竹ご飯 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 はん 若竹ご飯 米ぬか油 じゃがいも 砂糖 ごま油	にんにく 人参 玉ねぎ こんにやく いんげん 緑豆もやし 小松菜	630	25.6	763	30.6
16	か 火	○	ご飯 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	590	22.0	720	27.5
17	すい 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	むぎ はん 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
18	木	○	ご飯 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	にんにく 人参 玉ねぎ こんにやく 干しいたけ グリーンピース ぶなしめじ 緑豆もやし にら	603	26.7	730	32.1
19	きん 金	○	キャロット食パン ハンバーグトマトソース スコッチブロス(麦と野菜のスープ) ジャーマンポテト	牛乳 ハンバーグ 豚肉 ベーコン	キャロットパン 米ぬか油 砂糖 でん粉 おむぎ 大麦 じゃがいも	にんにく 玉ねぎ トマト 人参 キャベツ	673	26.1	832	31.9
22	げつ 月	○	ご飯 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 大根 長ねぎ キャベツ ぶなしめじ 小松菜	626	24.6	769	31.3
23	か 火	○	ご飯 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 緑豆春雨	しょうが 生姜 ごぼう 人参 玉ねぎ こんにやく 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

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
				ちにく (血や肉をつくるもの)		ちから (力や 体温となるもの)		からだ (体の 調子をよくするもの)		I栄養 - きろかろり [kcal]	たんぱく ぐらむ [g]	I栄養 - きろかろり [kcal]	たんぱく ぐらむ [g]
24	水	○	ココアパン(食パン) クリームシチュー 海藻とじゃこのサラダ 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 ちりめんじゃこ 海藻 わかめ		ココアパン 米ぬか油 じゃがいも バター 小麦粉 ごま油 砂糖		たまご 人参 マッシュルーム グリーンピース キャベツ ニューサマーオレンジ		646	23.7	790	28.2
25	木	○	ごはん さわらのねぎみそだれ わかたけ汁 若竹汁 肉入りきんぴら	牛乳 さわら みそ 豆腐 わかめ 豚肉		米 米ぬか油 砂糖 でん粉 ごま ごま油		にんにく 長ねぎ 人参 たけのこ えのきたけ ごぼう こんにゃく		591	27.9	725	34.8
26	金	○	ミートソース(ゆでスパゲティ) 枝豆とキャベツのサラダ	牛乳 豚肉		スパゲティ 米ぬか油 米粉 砂糖		セロリ 玉ねぎ 人参 マッシュルーム キャベツ パプリカ 枝豆		608	25.7	697	29.5
30	火	○	ごはん ほっけの竜田揚げ 豆乳仕立ての飛鳥汁 キャベツのごま酢和え	牛乳 ほっけ 鶏肉 豆乳 みそ 油揚げ		米 でん粉 米ぬか油 さつまいも 砂糖 ごま		しょうが 人参 大根 キャベツ えのきたけ		646	25.9	799	32.9