


4月予定献立表

※マヨネーズに卵はふくまれていません
 ※ハム・ベーコンには乳・卵がふくまれています
 ※都合により献立を変更する場合があります

エネルギー(kcal)
たんぱく質(g)
脂質(g)
炭水化物(g)
カルシウム(mg)

| 小学校 | 献立名 ★牛乳(200cc)は毎日つきます | 主にかからだの組織をつくる食品 【たんぱく質・無機質】 | 主にエネルギーになる食品 【炭水化物・脂質】 | 主にかからだの働きを整える食品 【ビタミン・食物せんい】 | | | |
|----------|---|--|--|--|---|-----|--|
| 7日 火 | 入学式  | | | | | | |
| 8日 水 | わかめごはん とり肉のから揚げ(2個) 青菜のおひたし 野菜のすまし汁 お祝いクレープ | わかめ とり肉 かまぼこ(たら 魚介エキス、でん粉、みりん、食塩、砂糖) 油揚げ | 志賀町産コシヒカリ 米粉 なたくり粉 大豆油 さとう | しょうが にんじん もやし 小松菜 大根 にんじん ごぼう えのきだけ ねぎ | E | 668 | |
| 9日 木 | ごはん 鮭の照り焼き 野菜のマヨサラダ 高野豆腐の煮物 | さけ 鶏肉 高野どうふ | 志賀町産コシヒカリ エッグケアマヨネーズ じゃがいも さとう | しょうが ブロッコリー きゅうり とうもろこし たまねぎ にんじん 干しいたけ ねぎ | E | 635 | |
| 10日 金 | ごはん ハンバーグ トマトソース じゃがいもとコーンのサラダ 豚肉のみそ汁 | ハンバーグ(豚肉、植物油、たんぱく質、玉ねぎ、米粉、砂糖、食塩) ツナ 豚肉 とうふ みそ | 志賀町産コシヒカリ さとう じゃがいも エッグケアマヨネーズ | たまねぎ トマト りんご きゅうり とうもろこし にんじん たまねぎ にんじん 大根 ねぎ | E | 657 | |
| 13日 月 | ごはん 豚肉の生姜炒め 野菜のお浸し 油揚げのみそ汁 | 豚肉 ちくわ(魚肉、でん粉、植物油、たんぱく質、塩、砂糖、香辛料、水あめ) 油揚げ みそ | 志賀町産コシヒカリ さとう さとう じゃがいも | たまねぎ にんじん しょうが にんにく キャベツ にんじん もやし たまねぎ にんじん ねぎ | E | 611 | |
| 14日 火 | ごはん 焼きぎょうざ(2個) 春雨の酢の物 厚揚げの中華スープ | ぎょうざ(キャベツ、小麦粉、鶏肉、玉ねぎ、にら、大豆たんぱく質、醤油、酒、オイスターソース、でん粉、もち米粉、醤油、香辛料、砂糖、水あめ) 豚肉 厚揚げ | 志賀町産コシヒカリ 春雨 さとう ごま油 いりごま さとう | きゅうり もやし にんじん 干しいたけ 玉ねぎ にんじん ねぎ チンゲン菜 | E | 630 | |
| 15日 水 | たけのこごはん ぶりフライ ごまよこし 白菜とわかめのみそ汁 | 油揚げ ぶりフライ(ぶり、パン粉、バター、卵、小麦粉、塩、こしょう) わかめ みそ | 志賀町産コシヒカリ さとう 大豆油 さとう ねりごま すりごま | たけのこ にんじん にんじん もやし ほうれん草 白菜 たまねぎ えのきだけ ねぎ | E | 672 | |
| 16日 木 | ごはん 春キャベツと牛肉の炒め物 えだ豆サラダ 鶏だんご汁 さくらゼリー | 牛肉 鶏団子(鶏肉、玉ねぎ、ねぎ、パン粉、醤油、食塩、しょうが、こしょう) とうふ | 志賀町産コシヒカリ さとう サラダ油 ごま油 さとう ごま油 さくらゼリー(はくちん、果糖、水あめ、レモン) | しょうが にんにく キャベツ にんじん ビーマン むき枝豆 きゅうり もやし とうもろこし えのきだけ 白菜 にんじん ねぎ | E | 639 | |
| 17日 金 | ツナマヨトースト グリーンサラダ 白いんげん豆のスープ 三色だんご | ツナ チーズ ウィンナー(豚肉、塩、植物油、たんぱく質、水あめ、砂糖、香辛料) | 食パン エッグケアマヨネーズ サラダ油 さとう 白いんげん豆 じゃがいも オリーブ油 三色だんご(米粉、砂糖、もちぎ、植物油) | たまねぎ とうもろこし キャベツ ブロッコリー きゅうり たまねぎ にんじん セロリ にんにく パセリ | E | 709 | |
| 20日 月 | ごはん サバのみそ煮 ほうれん草のごまあえ 花麩のすまし汁 | さばのみそ煮(さば、みそ、砂糖、発酵調味料、でんぷん) ささみ水煮 | 志賀町産コシヒカリ さとう すりごま はなふ | ほうれん草 にんじん もやし 大根 にんじん 干しいたけ ねぎ | E | 594 | |
| 21日 火 | ごはん 豚肉のりんごソース 切干大根の中華あえ 里いものみそ汁 | 豚肉 ツナ 鶏肉 みそ | 志賀町産コシヒカリ さとう さとう ごま油 いりごま | りんご 切干大根 にんじん きゅうり もやし 里芋 こんにゃく たまねぎ にんじん ねぎ | E | 628 | |
| 22日 水 | 肉みそ丼(もち麦ごはん) (肉みそ) (野菜あえ) ワンタンスープ いちごゼリー | 牛肉 豚肉 大豆ミート 赤みそ わかめ | 志賀町産コシヒカリ 志賀町産もち麦 ごま油 さとう さとう ワンタン いちごゼリー(糖類、いちご) | たまねぎ にんにく ほうれん草 にんじん もやし たまねぎ にんじん たけのこ ねぎ | E | 683 | |
| 23日 木 | ごはん 鶏肉の照り焼き 野菜のおひたし じゃがいものみそ汁 ポケモン型抜きチーズ | 鶏肉 ハム【乳・卵】 厚揚げ みそ チーズ | 志賀町産コシヒカリ さとう さとう じゃがいも | キャベツ もやし にんじん たまねぎ ぶなしめじ にんじん ねぎ | E | 611 | |
| 24日 金 | カレーライス(もち麦ごはん) (ビーフカレー) ミモザサラダ オレンジ | 牛肉 チーズ たまご | 志賀町産コシヒカリ 志賀町産もち麦 じゃがいも サラダ油 カレールウ【乳】 さとう サラダ油 | 玉ねぎ にんじん しょうが にんにく りんご フルーン キャベツ たまねぎ きゅうり オレンジ | E | 738 | |
| 27日 月 | チャーハン 春巻き フルーツゼリーあえ 豆腐とチンゲン菜のスープ | 豚肉 たまご 春巻き(豚肉、にんじん、玉ねぎ、キャベツ、油揚げ、春雨、でん粉、しょうが、小麦粉、糖類、しいたけ、香辛料、食塩、ショートニング、食塩) とうふ | 志賀町産コシヒカリ サラダ油 ごま油 さとう 大豆油 いちごゼリー(糖類、いちご) マスカットゼリー(糖類、さとう) | たまねぎ にんじん ねぎ にんにく パイン もも みかん チンゲン菜 たまねぎ えのきだけ ねぎ | E | 703 | |
| 28日 火 | ごはん サワラの西京焼き 五目きんぴら かきたま汁 | さわら 白みそ みそ ちくわ(魚肉、でん粉、植物油、たんぱく質、塩、砂糖、香辛料、水あめ) たまご とうふ | 志賀町産コシヒカリ さとう さとう サラダ油 ごま油 かたくり粉 | しょうが ごぼう にんじん さやいんげん こんにゃく ほうれん草 たまねぎ ねぎ | E | 615 | |
| 30日 木 | 鶏そぼろ寿司 揚げハンバーグ たけのこの磯マヨあえ おつゆのみそ汁 | 鶏肉 油揚げ ハンバーグ(鶏肉、玉ねぎ、豚肉、植物油、たんぱく質、糖類、塩、トマト、香辛料、にんにく、しょうが) のり 油揚げ みそ | 志賀町産コシヒカリ 大豆油 さとう エッグケアマヨネーズ おつゆ麩 | にんじん むき枝豆 しょうが 干しいたけ たけのこ キャベツ ブロッコリー たまねぎ にんじん えのきだけ ねぎ | E | 699 | |