

4月分予定献立表

14回	献立	献立の材料 (献立名ごとの材料・調味料)						栄養価
		おもに体をつくる食品		おもに体の調子を整える食品		おもにエネルギーのもとになる食品		
日(曜)	主食 主菜・副菜 汁物・果物 デザート・牛乳	1群	2群	3群	4群	5群	6群	その他
				魚・肉・卵・豆	牛乳・小魚 海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも・砂糖
	男子	330g	400g	100g	400g	700g	25g	
	女子	300g	400g	100g	400g	650g	20g	

1日に必要な食品群別摂取量のめやす(上段男子・下段女子)です。特に十分に主食やたんぱく質を食べることが成長期には大切です。

日(曜)	献立	献立の材料 (精白米には鉄分、カルシウム、ビタミンを含む強化米を使用します)							栄養価
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	その他	
10(金) ようこそ 浦中へ 人気献立	手作りメロンパン	鶏卵	チョコ(乳)			パン(県産小麦粉 砂糖)	ショートニング バター	食塩 イースト チョコチップ	818
	豆腐と白菜のスープ煮	豆腐 パーコン 鶏肉 ぼたて貝		にんじん こまつな	たまねぎ はくさい だいこん	でん粉	ひまわり油	鶏ガラスープ 食塩	
	マカロニサラダ			にんじん	きゅうり キャベツ ホールコーン	マカロニ 三温糖	ひまわり油	こしょう しょうゆ 穀物酢 食塩	
13(月)	チキンカレー (麦ご飯)	鶏肉	牛乳	にんじん ホールトマト	しょうが にんにく たまねぎ	精白米 米粒麦 じゃがいも 小麦粉	ひまわり油	清酒 こしょう カレー粉 デミグラスソース ケチャップ	761
	わかめサラダ		わかめ		キャベツ きゅうり ホールコーン	三温糖	ごま油	しょうゆ ぶどう酒 コンソメ	
	ピーツのミルクプリン	牛乳	生クリーム		ピーツパウダー (市内産)	砂糖		しょうゆ 食塩 米酢 アガー	
14(火)	麦ご飯		牛乳			精白米 米粒麦	ひまわり油	清酒	715
	麻婆豆腐	豆腐 みみそ 豚肉		にんじん にら	しょうが ながねぎ だけのこ にんにく たまねぎ しめじ	三温糖 でん粉	ひまわり油	鶏ガラスープ 甜面醬 コチジャン 清酒 しょうゆ 牡蠣油 豆板醤	
	ピリ辛きゅうり 清美オレシジ				きゅうり 清美オレシジ	三温糖	ごま油	しょうゆ 穀物酢 豆板醤	
15(水)	麦ご飯		牛乳			精白米 米粒麦	ひまわり油	清酒	733
	鉄火みそ	だいず 西京京桜みそ				黒砂糖 三温糖		みりん	
	肉じゃが	豚肉		にんじん さやいんげん	たまねぎ (しらたき)	じゃがいも 三温糖	ひまわり油	しょうゆ みりん かつおだし 清酒	
16(木)	ひじきごはん	鶏肉 だいず 油揚げ	干しひじき	にんじん		精白米 米粒麦	ひまわり油	清酒 しょうゆ かつおだし みりん	739
	鶏の唐揚げ	鶏肉			しょうが にんにく	でん粉 米粉	なたね油 しょうゆ	食塩 清酒 黒こしょう	
	切り干し大根の煮物	焼き竹輪		にんじん さやいんげん	ゆずしだいじん	三温糖	ひまわり油	みりん しょうゆ かつおだし	
17(金)	二色揚げパン ココア・きな粉	きな粉				パン(県産小麦粉 砂糖)	ショートニング ココア	イースト 食塩	825
	ポークビーンズ	だいず 豚肉	プロセスチーズ	にんじん さやいんげん トマト	にんにく たまねぎ	きび糖 上白糖 三温糖	ひまわり油	鶏ガラスープ 食塩 こしょう ケチャップ ソース ぶどう酒 からし粉	
	ひじきのマリネ	ボンレスハム	干しひじき		きゅうり キャベツ	三温糖	しょうゆ	食塩 清酒 米酢 みりん	
20(月)	麦ごはん		牛乳			精白米 米粒麦	ひまわり油	清酒	789
	生揚げと豚肉の中華煮	豚肉 生揚げ うすら卵		にんじん 青ピーマン	たまねぎ だけのこ しめじ	三温糖	ひまわり油	みりん しょうゆ 豚骨スープ 牡蠣油	
	春雨サラダ			にんじん	キャベツ きゅうり	三温糖 練豆はるさめ	ごま油 ごま	しょうゆ 穀物酢 食塩	
21(火)	ピピンパチャーハン	豚肉 錦糸玉子(鶏卵)		こまつな	にんにく キムチ ながねぎ	精白米	ひまわり油	清酒 しょうゆ 鶏ガラスープ コチジャン 豆板醤	704
	きびなごフライ		きびなご			三温糖	ごま油	食塩	
	フォー	鶏肉		にら にんじん	しょうが キャベツ	米粉麺	ひまわり油 ナンフレー	食塩 清酒 しょうゆ	
22(水)	麦ごはん		牛乳			精白米 米粒麦	ひまわり油	清酒	759
	じゃがいもの肉みそあえ	高野豆腐 豚肉 京桜みそ 大豆ミート		にんじん	たまねぎ しめじ グリンピース	じゃがいも 三温糖	ひまわり油	みりん しょうゆ 清酒 かつおだし	
	小松菜とわかめのサラダ みかん(冷凍)		わかめ	こまつな	ホールコーン キャベツ きゅうり	三温糖	ごま油 ごま	しょうゆ 米酢	
23(木)	ツナとコーンのピラフ	ツナ水煮		赤ピーマン	ホールコーン たまねぎ	精白米	オリーブ油	鶏ガラスープ コンソメ こしょう 食塩	708
	チキンコーンフ레이크焼き	鶏肉 ヨーグルト	粉チーズ			パン粉 コーンフレイク	ノンエッグマヨネーズ	食塩 白こしょう	
	いんげん豆のスープ	ベーコン 白いんげん豆		にんじん	たまねぎ キャベツ	じゃがいも	ひまわり油	鶏ガラスープ 食塩 こしょう ぶどう酒 しょうゆ	
24(金)	地粉うどん					小麦粉(県産含む)		食塩	718
	豚肉と春野菜の うどん(汁)	豚肉 油揚げ さつま揚げ			だけのこ たまねぎ キャベツ	三温糖	ひまわり油	かつおだし しょうゆ みりん うすくちしょうゆ 清酒	
	大豆とお芋の甘辛煮	だいず		こまつな	きゅうり	じゃがいも 三温糖	なたね油	みりん しょうゆ 穀物酢	
27(月)	麦ご飯		牛乳			精白米 米粒麦	ひまわり油	清酒	768
	鱈の竜田揚げ	鱈			しょうが	米粉	なたね油	しょうゆ 清酒 食塩	
	おかかあえ	かつお節		こまつな	キャベツ			しょうゆ	
28(火) 市民の日 給食	豚汁	豚肉 米みそ 豆腐			ごぼう だいこん (こんやく)	じゃがいも	ひまわり油	かつおだし	346
	牛乳		牛乳		ながねぎ				
	市内産米のたけのこごはん	鶏肉 油揚げ		さやえんどう	だけのこ	馬宮産米	ひまわり油	しょうゆ 清酒 みりん こんぶかつおだし 食塩	
30(木) 市民の日 給食	鱈のむねみそ焼き	鱈 米みそ			ながねぎ しょうが	三温糖		しょうゆ 清酒 みりん	709
	小松菜のおひたし			こまつな				しょうゆ	
	かきたま汁	豆腐 鶏卵		にんじん ほうれんそう	干しいたけ たまねぎ	でん粉		しょうゆ 食塩 かつおだし しょうゆ	
30(木) 市民の日 給食	春野菜のペレロンチーノ風	ベーコン あさり むきえび		にんじん	にんにく キャベツ だけのこ	スパゲッティ	オリーブ油	食塩 こしょう 唐辛子 しょうゆ とりだし	724
	海藻サラダ		海藻		たまねぎ アスパラガス	三温糖	ごま油 ごま	しょうゆ 米酢	
	市内産小松菜と ケールのマフィン	ボンレスハム	プロセスチーズ	こまつな	きゅうり ホールコーン	小麦粉 三温糖	でん粉	バター オリーブ油	

・献立は都合により変更になることがありますので、ご了承ください。
 ・料理の作り方や、加工食品の食材料等を知りたい場合は
 栄養士までお問い合わせください。

1学年	2学年	3学年	平均	エネルギー	たんぱく質	炭水化物	食塩相当量	カルシウム・鉄	脂質
4月回数	14回	14回	14回	748	31.6	112	3.1	383/4.0	24.6
累計	14回	14回	14回	kcal	g	g	g	mg / mg	g