4月　献立表

＊献立は都合により変更になることがあります。　　◎エネルギーの基準値は８３０ｋｃａｌです。

日	曜	献立	主に体を作るもとになるもの		主にエネルギーのもとになるもの		主に体の調子を整えるもとになるもの		kcal	備考
			魚・肉・卵等	乳製品・海藻等	米・パン・いも等	油・種実類等	緑黄色野菜	その他の野菜		
7	水	わかめごはん　牛乳　鶏肉のカレーから揚げ 小松菜のごまあえ　ワンタンスープ	鶏肉	牛乳　わかめ	米 かたくり粉 ワンタン	油　ごま	菜花　小松菜 にんじん	キャベツ　たけのこ 白菜　もやし 干ししいたけ　ねぎ	809	**始業式**
8	木	ごはん　牛乳　さばのみそ煮 刻み漬け　さつま汁	さば　豆腐	牛乳	米 さつまいも こんにゃく	ごま	にんじん	キャベツ　きゅうり 大根　白菜 干ししいたけ	760	**入学式**
9	金	米粉パン　牛乳　ハンバーグ 春雨サラダ　ポテトスープ	牛肉　豚肉	牛乳	米粉パン 春雨 じゃがいも	ごま	にんじん チンゲンサイ	きゅうり　もやし たまねぎ	792	
12	月	赤飯　牛乳　ヒレカツ　コーンあえ すまし汁　お祝いゼリー	小豆　豚肉 豆腐　豆乳	牛乳	米　小麦粉 パン粉　ふ	油　ごま	小松菜 にんじん	キャベツ　コーン えのき　ねぎ　いちご	827	**入学お祝い献立**
13	火	なんと元気カレー　牛乳　オムレツ 五箇山豆腐サラダ　いちご	南砺産豚肉 大豆　卵 五箇山豆腐	牛乳　海藻	米　麦 じゃがいも	油	にんじん 小松菜 トマト	たまねぎ　キャベツ きゅうり　コーン いちご	889	**なんと サンキューデー**
14	水	ごはん　牛乳　さんまのみぞれ煮 切干大根のしゃきしゃきあえ 麻婆豆腐	さんま 木綿豆腐 豚肉	牛乳	米 かたくり粉	ごま 油	にんじん	切干大根　きゅうり もやし　にんにく しょうが　ねぎ 干ししいたけ たけのこ　たまねぎ グリンピース	862	
15	木	ごはん　牛乳　ちくわの磯辺揚げ ひじきと大豆の炒り煮 じゃがいものみそ汁	ちくわ　鶏肉 大豆　油揚げ	牛乳　青のり ひじき わかめ	米　小麦粉 こんにゃく じゃがいも	油	にんじん	たまねぎ　えのき ねぎ	885	
16	金	黒糖パン　牛乳 鶏肉のバーベキューソース たけのこのたらこマヨあえ　パスタスープ	鶏肉　たらこ	牛乳	黒糖パン こんにゃく スパゲッティ	ごま	にんじん 葉ねぎ	りんご　しょうが にんにく　たけのこ キャベツ　白菜 たまねぎ　セロリ	794	
17	土	ごはん　牛乳　豚肉とたまねぎソテー アスパラのアーモンドあえ かんぴょうの卵とじ	豚肉　厚揚げ 卵	牛乳	米 こんにゃく じゃがいも	油 アーモンド	アスパラガス にんじん さやえんどう	にんにく　しょうが ねぎ　たまねぎ コーン　キャベツ かんぴょう	873	**授業参観 PTA総会**
19	月	振替休業日								
20	火	ごはん　牛乳　かつおフライ 野菜のわさびしょうゆあえ　国清汁 静岡県産お茶プリン	かつお 木綿豆腐 油揚げ	牛乳	米　小麦粉 パン粉 さといも	油	小松菜 にんじん	キャベツ　大根 ごぼう　干ししいたけ ねぎ	850	**食育の日 ～静岡県～**
21	水	たけのこごはん　牛乳　鶏肉の照り焼き キャベツのごまひたし　わかめスープ	油揚げ　鶏肉 豆腐	牛乳　わかめ	米	ごま	にんじん	たけのこ　キャベツ もやし　しめじ たまねぎ	771	
22	木	ごはん　牛乳　すり身揚げ 茎わかめのごま酢あえ　キャベツのみそ汁	魚　大豆 いか　厚揚げ	牛乳 茎わかめ	米 かたくり粉 こんにゃく	油 ごま	にんじん	ごぼう　しょうが もやし　きゅうり キャベツ	812	
23	金	背割りコッペパン　牛乳　ウインナー 焼きそば　フルーツヨーグルト	ウインナー 豚肉	牛乳 ヨーグルト	パン　中華麺	油	ピーマン にんじん	キャベツ　たまねぎ みかん　パイン もも　レーズン バナナ	864	**１年生 校外学習**
26	月	ごはん　牛乳　鮭の塩こうじ焼き 昆布あえ　豚汁　オレンジ	鮭　豚肉 木綿豆腐	牛乳　昆布	米 さつまいも こんにゃく		にんじん	もやし　キャベツ 大根　ごぼう 干ししいたけ　ねぎ オレンジ	818	
27	火	ごはん　牛乳 豚肉と大豆の酢じょうゆあえ 小松菜のナムル　キムチうどん汁	豚肉　レバー 大豆　豚肉	牛乳	米 かたくり粉 うどん	油 ごま	小松菜 にんじん にら	しょうが　もやし 白菜	858	
28	水	行者にんにくそぼろごはん　牛乳 厚焼き卵　切干大根の梅じゃこあえ 豆腐のすまし汁	豚肉　卵 豆腐 かまぼこ	牛乳 ちりめんじゃこ	米　ふ	油	行者にんにく 小松菜 にんじん	切干大根　キャベツ 梅　えのき　ねぎ	804	
29	木	昭和の日								
30	金	パインパン　牛乳　手作り豆腐ナゲット キャベツのペペロンチーノ　豆乳スープ	五箇山豆腐 鶏肉　卵 ベーコン 豆乳	牛乳 ちりめんじゃこ	パン かたくり粉 ペンネ	油	にんじん 小松菜	パイン　たまねぎ 枝豆　キャベツ しめじ　にんにく コーン　エリンギ	840	