



4月献立予定表



<今月の給食のねらい>楽しく食べよう！

黒石原支援学校・菊池支援学校

日	献立名	牛乳	 赤の仲間 血や肉になる	 黄の仲間 熱や力の元になる	 緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
9金	ハッシュドポークライス	○	ぶたにく	こめ,ビタミンきょうかまい,バター	たまねぎ,にんじん,ぶなしめじ,にんにく,グリーンピース,トマト	798 kcal
	ほうれん草のソテー		ベーコン	オリーブゆ,バター	ほうれんそう,キャベツ,とうもろこし	23.8 g
	さつまポテト			さとう	さつまいも	26.5 g
						2.8 g
12月	ごはん	○		こめ,ビタミンきょうかまい		748 kcal
	じゃがいものみそ汁		わかめ,なんかんあげ,いりこだし,むぎみそ	じゃがいも	たまねぎ,えのきたけ,ねぎ	28.4 g
	とりにくのからあげ		とりにく	こめこ,かたくりこ,あぶら	しょうが,にんにく	25.8 g
	かぼちゃサラダ			あぶら,みずあめ,カレーこ	れんこん,かぼちゃ,きゅうり,たまねぎ, レモン かじゅう	2.2 g
13火	麦ごはん	○		こめ,ビタミンきょうかまい,むぎ		716 kcal
	マーボー豆腐		とうふ,ぶたにく,みそ,あかみそ	あぶら,さとう,かたくりこ, ごま あぶら	しょうが,にんにく,たまねぎ,にんじん,にら,しいたけ,たけのこ	27.6 g
	はるさめサラダ		ハム	はるさめ, ごま あぶら	きゅうり,もやし,きくらげ, レモン かじゅう	25.2 g
						2.3 g
14水	食パン&いちごマーガリン	○		食パン,みずあめ,マーガリン,バター,さとう	いちご	733 kcal
	防災ミネストローネ		ベーコン	マカロニ,オリーブゆ	きりぼしだいこん,たまねぎ,トマト,マッシュルーム,ほうれんそう	30.4 g
	サーモンフライ		サーモン,チーズ,あおさ	あぶら,ばんこ,こむぎこ		29.6 g
	かんぶつサラダ		ひじき,ひよこまめ,ツナ	さとう,あぶら,みずあめ	とうもろこし,ブロッコリー,にんじん	2.2 g
15木	ごはん	○		こめ,ビタミンきょうかまい		687 kcal
	だぶ（こんさいのお汁）		とりにく,かつおぶし,こんぶだし	ふ	にんじん,れんこん,しいたけ,こんにゃく,たけのこ,ねぎ	26.3 g
	みつせどりのつくね団子		とりにく	ばんこ,さとう,あぶら	たまねぎ,トマト,りんご	16.2 g
	そえやさい		かつおぶし,こんぶ		キャベツ,アスパラガス,にんじん,サラダたまねぎ	2.7 g
	丸ぼうろ		たまご	こむぎ,さとう,はちみつ		
16金	ざっこくごはん	○		こめ,ざっこくまい,ビタミンきょうかまい		722 kcal
	豆もやしスープ		ちくわ	ごま	はくさい,まめもやし,にんじん,チンゲンサイ,しいたけ	28.1 g
	ぶたキムチ		ぶたにく,あつあげ	あぶら	はくさい,とうがらし,にんじん,たまねぎ,キャベツ,にら,にんにく,しょうが	24.6 g
	ひゅうがなつゼリー			さとう	ひゅうがなつかじゅう	2.5 g
19月	ごはん	○		こめ,むぎ,ビタミンきょうかまい		682 kcal
	わかたけ汁		わかめ,とうふ,かつおぶし,こんぶだし		たけのこ,えのきたけ,にんじん	33.3 g
	手づくり☆魚ロッケ		しろみすりみ,チーズ,ひじき	ながいも,やまといも,かたくりこ,パンこ,あぶら	にんじん,たまねぎ,えだまめ,とうもろこし,しょうが	18.8 g
	シモンドレッシングサラダ		ハム,かつおぶし, さば	カシューナッツ	もやし,きゅうり,ピーマン,シモンは,たまねぎ,りんご,オリーブ	1.5 g
20火	玄米ごはん	○		こめ,ビタミンきょうかまい,げんまい		713 kcal
	とうふとたまごのふわふわ煮		とうふ,ぶたにく, たまご	あぶら, ごま あぶら,かたくりこ	にんじん,ちんげんさい,たまねぎ,しょうが,にんにく,きくらげ	25.3 g
	いんげんのごまネーズ和え			すり ごま ,あぶら,みずあめ	いんげん,キャベツ,にんじん	29.1 g
						1.6 g
21水	セルフいきなりあんパン	○	あずき	パン,さつまいも,さとう		723 kcal
	山菜肉うどん		ぎゅうづく にく,なると,なんかんあげ,こんぶだし,あじぶし,かつおぶし	さとう,あぶら,うどん	たまねぎ,しいたけ,にんじん,ねぎ,わらび,えのき,たけのこ	27.6 g
	春やさいのさっぱりサラダ			さとう	キャベツ,アスパラガス,にんじん,そらまめ,うめ	20.8 g
						3.4 g
22木	ごはん&おかかふりかけ	○	かつおぶし,のり	こめ,ビタミンきょうかまい,さとう	しいたけ,まっちゃん	680 kcal
	ぶたじゃが		ぶたにく,さつまあげ	じゃがいも,あぶら,さとう	しらたき,たまねぎ,にんじん,いんげん	31.9 g
	ゆかりあえ		とりにく	さとう	にんじん,きゅうり,キャベツ	16.7 g
						2.5 g
23金	ちらし寿司	○	たまご ,のり	こめ,さとう	れんこん,にんじん,しいたけ,かんぴょう,いんげん	710 kcal
	花かまぼこのおつゆ		たら,とうふ,とりにく,こんぶだし,かつおぶし	さとう,でんぶん	たけのこ,だいこん,ごぼう,ねぎ	28.7 g
	チキンカツ		とりにく	ばんこ,こむぎ	トマト	17.1 g
	お祝いクレープ		とうにゅう	さとう,こめこ,みずあめ,あぶら	いちご	2.7 g
26月	ココアパン	○		ココアパン		776 kcal
	ぱりぱり焼きそば		ぶたにく,かまぼこ, イカ	ぱりぱりめん, ごま あぶら,かたくりこ	しょうが,たけのこ,もやし,キャベツ,とうもろこし,きくらげ,にんじん,たまねぎ	29.5 g
	かみかみ和風サラダ		しらすばし	あげ, ごま あぶら,さとう	キャベツ,きゅうり,にんじん,とうもろこし	28.7 g
	ジューシー（みかん果汁）				みかん	2.6 g
27火	麦ごはん	○		こめ,ビタミンきょうかまい		679 kcal
	たけのこ入りとん汁		ぶたにく,とうふ,むぎみそ,いりこだし		だいこん,にんじん,ねぎ,こんにゃく,たけのこ	26.8 g
	千草焼き		たまご ,とりにく	あぶら,さとう,かたくりこ	きりぼしだいこん,にんじん,いんげん	23.0 g
	スナッペンどう			あぶら,みずあめ	スナッペンどう,にんじん	2.1 g
28水	にんじんパン&チーズソース	○	チーズ	にんじんパン		709 kcal
	ミートボールナポリタン		とりにく,ぶたにく,ウィンナー	スパゲッティ,バター,オリーブゆ,さとう,こむぎこ,ばんこ	たまねぎ,ぶなしめじ,ピーマン,にんじん,トマト,にんにく,パジル	26.3 g
	ハムのマリネ		ハム	さとう,オリーブゆ	たまねぎ,きゅうり,きパプリカ,パセリ, レモン かじゅう	23.3 g
						2.2 g
30金	山菜おこわ	○	とりにく,こんぶ	こめ,もちごめ,あぶら,さとう,ごまあぶら	にんじん,きくらげ,わらび,えのき,たけのこ	629 kcal
	のっぺい汁		かつおぶし,こんぶだし	さといも,あげ	だいこん,にんじん,こまつな,しいたけ	24.0 g
	ししゃもフライ		ししゃも	あぶら,ばんこ,こむぎこ,かたくりこ		20.6 g
	ヨーグルト		ヨーグルト			2.2 g

※1 給食回数・・・黒石 回、菊池 回

※2 献立は変更になる場合があります。