

4月献立予定表

日曜	献立名	おもな食品				小学校 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 食塩 (g)	中学校 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 食塩 (g)	おはし
		黄【エネルギーのもとになる】	赤【体をつくるもとになる】	緑【体の調子をととのえる】	調味料その他			
7 金	ごもくごはん	こめ さんおんとう あぶら	あぶらあげ	たけのこ にんじん れんこん かんぴょう しいたけ	醤油 みりん	641	773	○
	牛乳		牛乳					
	さばのしおやき		さば		食塩	26.0	30.7	
	こまつなごまあえ	ごま さんおんとう		こまつな もやし キャベツ にんじん	醤油			
	ヨーグルト	さとう	だっしふんにゆう かんてん			1.8	2.1	
10 月	ごもくごはん	こめ さんおんとう あぶら	あぶらあげ	たけのこ にんじん れんこん かんぴょう しいたけ	醤油 みりん	641	773	○
	牛乳		牛乳					
	さばのしおやき		さば		食塩	26.0	30.7	
	こまつなごまあえ	ごま さんおんとう		こまつな もやし キャベツ にんじん	醤油			
	ヨーグルト	さとう	だっしふんにゆう かんてん			1.8	2.1	
11 火	コッペパン	こむぎこ さとう マーガリン	スキムミルク		食塩	617	802	
	牛乳		牛乳					
	フランクフルトケチャップあえ	さとう	ぶたにく		食塩 コショウ ケチャップ ウスターソース	26.4	32.5	
	パブリカサラダ	あぶら	チーズ	キャベツ あかピーマン	酢 食塩 コショウ			
	レンズまめのスープ	でんぶん	とりにく レンズまめ	にんじん たまねぎ こまつな エリンギ	チキンガラスープ 醤油 食塩 コショウ	3.1	4.1	
12 水	ごはん	こめ				679	837	○
	牛乳		牛乳					
	とうふのちゅうかに	さんおんとう でんぶん ごまあぶら あぶら	とうふ ぶたにく	ねぎ たまねぎ にんじん たけのこ チンゲンサイ しょうが	チキンガラスープ 醤油 酒 オイスターソース 食塩 コショウ	28.7	34.0	
	はるさめサラダ	はるさめ ごま あぶら さんおんとう	ハム	にんじん もやし キャベツ きゅうり	酢 醤油 食塩 コショウ			
13 木	ミルクパン	こむぎこ さとう マーガリン	スキムミルク		食塩	641	866	
	牛乳		牛乳					
	コロツケ	じゃがいも さとう パンこ こむぎこ でんぶん あぶら		にんじん グリンピース たまねぎ	食塩 コショウ ウスターソース 中濃ソース	23.9	30.4	
	マカロニサラダ	マカロニ マヨネーズ		きゅうり にんじん キャベツ とうもろこし	食塩 コショウ			
	トマトたまごのスープ		とりにく けいらん	たまねぎ トマト レタス	チキンガラスープ 食塩 コンソメ コショウ	3.1	4.1	
14 金	くろパン	こむぎこ さとう マーガリン くらざとう	スキムミルク		食塩	610	809	
	牛乳		牛乳					
	こめこシチュー	じゃがいも あぶら こめこ	とりにく 牛乳 チーズ なまクリーム	にんじん たまねぎ ブロッコリー しめじ エリンギ とうもろこし	チキンガラスープ 食塩 コショウ	23.2	29.0	
	こんにやくサラダ	あぶら ごま ごまあぶら さんおんとう	かまぼこ	こんにやく キャベツ こまつな にんじん	酢 醤油 食塩 コショウ			
	オレンジ			オレンジ		2.6	3.4	
17 月	ごはん	こめ				649	779	○
	牛乳		牛乳					
	はんぺんチーズフライ	やまいも パンこ こむぎこ でんぶん さとう あぶら	たら チーズ けいらん		食塩 みりん ウスターソース 中濃ソース	22.1	25.2	
	ごしよくあえ	ごまあぶら さんおんとう ごま	ハム けいらん	ほうれんそう もやし にんじん	醤油			
	はるやさいのみそしる	じゃがいも	とうふ みそ	たまねぎ キャベツ さやえんどう	かつおだし	2.5	2.9	
18 火	レーズンパン	こむぎこ さとう マーガリン	スキムミルク	レーズン	食塩	605	808	
	牛乳		牛乳					
	オムレツ	さとう でんぶん あぶら	けいらん		食塩 酢 ケチャップ 中濃ソース	25.3	31.6	
	ツナサラダ	あぶら	まぐろ	キャベツ きゅうり とうもろこし	酢 食塩 コショウ			
	えびだんごのスープ	さとう でんぶん	えび	ほうれんそう にんじん たまねぎ もやし しいたけ	コンソメ 食塩 コショウ	3.2	4.2	
19 水	あかまいごはん	こめ あかまい				635	788	○
	牛乳		牛乳					
	さんまのおかかにか	さとう	さんま かつお	しょうが	醤油 酒 みりん	25.9	31.0	
	かおりづけ	ごま ごまあぶら	こんぶ	キャベツ きゅうり にんじん	醤油 食塩			
20 木	まるパン	こむぎこ さとう マーガリン	スキムミルク		食塩	656	872	
	牛乳		牛乳					
	ハンバーグデミグラスソース	じゃがいも さとう あぶら	とりにく ぶたにく	たまねぎ にんにく	デミグラスソース ケチャップ ウスターソース 赤ワイン	27.2	35.0	
	ジャーマンポテト	じゃがいも あぶら		たまねぎ にんにく パセリ	コンソメ 食塩 コショウ			
	ウインナーとキャベツのスープ	あぶら	ウインナー(けいらん入り)	にんじん たまねぎ キャベツ ほうれんそう とうもろこし	チキンガラスープ 食塩 醤油 コショウ	3.2	4.2	
21 金	むぎごはん	こめ むぎ				683	892	○
	牛乳		牛乳					
	ポークカレー	じゃがいも あぶら	ぶたにく	にんじん たまねぎ トマト グリンピース にんにく しょうが	カレールー ケチャップ 中濃ソース チキンガラスープ 食塩 コショウ	23.7	28.8	
	かいそうサラダ	あぶら さんおんとう ごま	わかめ きわかめ こんぶ しらすのり まぐろ	キャベツ きゅうり にんじん	酢 醤油 食塩 コショウ			
24 月	ごはん	こめ				663	807	○
	牛乳		牛乳					
	なっとう		なっとう			26	29.8	
	にくじゃが	じゃがいも しらたき さんおんとう あぶら	ぶたにく	にんじん たまねぎ グリンピース しょうが	みりん 醤油			
25 火	キャベツのとさあえ		かつお	キャベツ ほうれんそう にんじん	醤油	2.0	2.3	
	セサミパン	こむぎこ さとう マーガリン ごま	スキムミルク		食塩	657	849	
	牛乳		牛乳					
	なかみなとやきそば	ちゅうかめん あぶら	ぶたにく	にんじん たまねぎ もやし キャベツ	やきそばソース ウスターソース オイスターソース 食塩 コショウ	27.6	34.5	
	シーフードサラダ	あぶら	えび いか ほたて あさり かまぼこ	にんじん きゅうり キャベツ とうもろこし	酢 食塩 カレー粉 コショウ			
26 水	おいおいゼリー	さとう	だいず	いちご		3.0	4.0	
	ごはん	こめ				601	744	
	牛乳		牛乳					
	かつおのあげに	でんぶん さんおんとう あぶら	かつお	しょうが	醤油 みりん	27.4	32.3	
27 木	からしあえ			キャベツ こまつな にんじん	醤油 洋辛子			
	わかたけじる		とうふ わかめ	たけのこ えのきたけ ねぎ	かつおだし 醤油 食塩 酒	1.8	2.1	
	コッペパン	こむぎこ さとう マーガリン	スキムミルク		食塩	636	823	
	牛乳		牛乳					
	いちごジャム	さとう		いちご				
28 金	ポークビーンズ	じゃがいも さんおんとう あぶら	ぶたにく ベーコン だいず	たまねぎ にんじん トマト にんにく	ケチャップ チキンガラスープ コンソメ ウスターソース 赤ワイン 食塩 コショウ	25.4	31.1	
	かんてんいりヘルシーサラダ	あぶら	かんてん まぐろ	にんじん こまつな きゅうり キャベツ	醤油 酢 食塩 コショウ	3.1	4.0	
	ココアパン	こむぎこ さとう マーガリン ココア	スキムミルク		食塩	620	820	
	牛乳		牛乳					
28 金	とりにくのマーマレードやき		とりにく	マーマレード	醤油 酒	28.4	35.4	
	だいこんサラダ	あぶら	ハム	だいこん こまつな にんじん	醤油 酢 食塩 コショウ			
	やさしいスープ	じゃがいも あぶら	ベーコン	キャベツ にんじん たまねぎ セロリー にんにく	チキンガラスープ 食塩 コショウ	3.3	4.3	



茨城を食べよう



ドイツの料理

