

# 学校給食献立表

4月のみなさんの給食です。



絵献立はこちらをクリック

## 平成21年4月分

日/曜	献立名	赤		黄			緑			エネルギー kcal	たんぱく質 g	塩分 g
		血や肉になるもの		力や体温になるもの			からだの調子をととのえるもの					
10/金	わかめごはん・牛乳・すきやきに・すましじる・はなみだんご	牛乳・牛にく・わかめ・けずりぶし・とうふ・かまぼこ・こんぶ		こめ・こんにやく・ふ・あぶら・さとう・だんご			はくさい・たまねぎ・にんじん・青ねぎ・えのきたけ			651	26.4	3.1
13/月	ごはん・牛乳・スタミナため・ちくわのいそべあげ	牛乳・ぶたひきにく・ちくわ・あおのり		こめ・あぶら・ごま・さとう・ごまあぶら・こむぎこ			土しょうが・にんにく・はくさい・にんじん・キムチ・ぜんまい・チンゲンサイ			690	25.7	2.8
14/火	たけのごはん・牛乳・みそしる・かつおのあまからに	牛乳・とりにく・うすあげ・とうふ・みそ・にぼし・こんぶ・かつお		こめ・さとう・こんにやく			たけのこ・にんじん・たまねぎ・青ねぎ・土しょうが			517	28.9	3.0
15/水	げんまいごはん・牛乳・とうふのうまにかわちばんかん・シーチキンのそばろに	牛乳・ぶたにく・えび・とうふ・まぐろ		こめ・げんまい・あぶら・ごまあぶら・かたくりこ・さとう			にんじん・たまねぎ・たけのこ・干しいたけ・土しょうが・青ねぎ・かわちばんかん			668	29.6	1.5
16/木	しょくパン・牛乳・ようふうふくめに・ミートピーンズ/FONT>	牛乳・とりにく・ベーコン・うずらたまご・牛ひきにく・だいず		しょくパン・じゃがいも・さとう・バター			たまねぎ・にんじん・パセリ・トマトケチャップ			660	30.0	2.5
17/金	ごはん・牛乳・カレーシチュー・えびフライ・いちごゼリー	牛乳・牛にく・えびフライ		こめ・じゃがいも・あぶら・カレールーウ・いちごゼリー			たまねぎ・にんじん・にんにく・土しょうが			740	25.1	2.3
20/月	チキンライス・牛乳・やさしいスープ・ヨーグルトあえ	牛乳・とりにく・ベーコン・こんぶ・ヨーグルト		こめ・バター・あぶら・なまくりーム・じゃがいも			たまねぎ・にんじん・キャベツ・グリーンピース・トマトケチャップ・パセリ・もも・みかん・パイン			628	20.1	2.8
21/火	ベビーパン・牛乳・やさしいパグティ・かきたまじる・いちごジャム	牛乳・ぶたにく・けずりぶし・いか・たまご・こんぶ		ベビーパン・スパゲティ・ふ・かたくりこ・あぶら・いちごジャム			にんじん・キャベツ・たまねぎ・青ねぎ			581	25.9	2.6
22/水	ごはん・牛乳・いそに・こまつなのにびたし・ふりかけ	牛乳・とりにく・ひらてん・がんもどき・ひじき・けずりぶし・うすあげ		こめ・じゃがいも・こんにやく・さとう・ふりかけ			にんじん・こまつな			603	24.30	1.9
23/木	バーガーパン・牛乳・ポタージュース・にこみハンバーグ・キャベツソース	牛乳・ベーコン・ハンバーグ		バーガーパン・じゃがいも・あぶら・こむぎこ・バター・なまくりーム・さとう			たまねぎ・にんじん・パセリ・キャベツ・スイートコーン・トマトケチャップ			751	27.4	3.7
24/金	ごはん・牛乳・はっぽうさい・いかのてんぶら	牛乳・ぶたにく・うずらたまご・いかのてんぶら		こめ・あぶら・ごまあぶら・かたくりこ			はくさい・にんじん・たまねぎ・もやし・たけのこ・干しいたけ・土しょうが			705	23.9	1.2
27/月	ごもくごはん・牛乳・かきたまじる・ごまドレッシング・きりぼしだいこんサラダ・アーモンドミニフィッシュ	牛乳・とりにく・ちくわ・たまご・うすあげ・こんぶ・けずりぶし・ミニフィッシュ・まぐろ		こめ・こんにやく・じゃがいも・ふ・かたくりこ・ごまドレッシング・アーモンド			にんじん・ごぼう・たまねぎ・青ねぎ・きりぼしだいこん			583	23.6	2.5
28/火	ベビーあげパン・牛乳・わかめうどん・やさしいため・ヨーグルト	牛乳・かまぼこ・うすあげ・わかめ・ちくわ・こんぶ・けずりぶし・ヨーグルト		ベビーパン・うどん・さとう・あぶら・ごまあぶら			にんじん・青ねぎ・キャベツ			581	22.1	2.9
30/木	ことうパン・牛乳・マーボー豆腐・コーンソテー	牛乳・ぶたひきにく・とうふ・みそ・ベーコン		ことうパン・あぶら・さとう・ごまあぶら・かたくりこ・バター			たまねぎ・にんじん・青ねぎ・干しいたけ・土しょうが・ホールコーン・ほうれんそう			635	26.4	2.4
		エネルギー kcal	たんぱく質 g	しぼう %	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン			エネルギー kcal	たんぱく質 g	塩分 g
平均栄養摂取量		645	25.5	28	340	2.3	A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	食物繊維 g	塩分 g
学校給食摂取基準 (中学年)		650	24.0	エネルギーの 25~30	330	3.0	130	0.30	0.40	20	3.5	3.0

[前へ](#)
[三次に戻る](#)
[次へ](#)



Last updated: 2009/04/01