

2021年
4月

給食予定献立表

日	曜日	主食	牛乳	献立名	血や肉、骨や歯になるもの	からだの調子を整える	体を動かす 熱や力になるもの	1人分 kcal	たんぱく 質 g	脂肪 %
12	月	ごはん		ポイル野菜 煮込みハンバーグ ツナサラダ キャベツのスープ いちごのムース	ぎゅうにゅう ハンバーグ まぐろ ベーコン	さやいんげん にんじん たまねぎ しめじ マッシュルーム キャベツ きゅうり パセリ	ごめ さとう マヨネーズ オリーブゆ いちごのムース	810	24.7	31.7
13	火	麦入りごはん		鮭の黄金焼き 茎わかめのきんぴら 厚揚げのみそ汁	ぎゅうにゅう さけ 糸かまぼこ あつあげ みそ	パセリ きわかめ ごぼう にんじん さやいんげん たまねぎ はねぎ	ごめ おおむぎ マヨネーズ こんにゃく ごま あぶら さとう	707	31.0	29.5
14	水	親子どんぶり		いろいろサラダ はんぺんのすまし汁	とり にく たまご ぎゅうにゅう ちくわひじき はんぺん	しょうが たまねぎ はねぎ ほししいたけ キャベツ にんじん カリフラワー えだまめ あかピーマン きピーマン レモン えのきたけ	ごめ おおむぎ さとう	700	28.2	25.8
15	木	麦入りごはん		揚げ春巻き ポイルブロッコリー 中華あえ チンゲン菜のスープ	ぎゅうにゅう ハム 糸かまぼこ	ブロッコリー キャベツ きゅうり チンゲンサイ にんじん	ごめ おおむぎ あぶら はるさめ さとう ごまあぶら	690	20.4	25.0
16	金	麦入りごはん		じゃがいものそぼろ煮 三色あえ 油揚げのみそ汁	ぎゅうにゅう とりひき にく あぶらあげ みそ	しょうが さやいんげん たまねぎ にんじん ほうれんそう もやし はねぎ	ごめ おおむぎ じゃがいも あぶら さとう でんぶん	681	25.2	21.3
19	月	たけのごはん		さわらの照り焼き ブロッコリーのごま和え パチのみそ汁	あぶらあげ こんぶ ぎゅうにゅう さわら みそ	たけのこ さやえんどう ブロッコリー キャベツ にんじん はねぎ	ごめ おおむぎ さとう ごま そうめん	704	31.3	24.8
20	火	麦入りごはん		野菜のミートグラタン キャベツとハムのサラダ コーンスープ	ぎゅうにゅう ぶたひき にく ぎゅうひき にく チーズ ハム だいず	かぼちゃ ブロッコリー カリフラワー にんじん たまねぎ にんにく キャベツ コーン パセリ	ごめ おおむぎ オリーブゆ さとう じゃがいも	785	30.0	27.9
21	水	ポークカレー		グリーンサラダ ヨーグルト	ぶた にく ぎゅうにゅう ヨーグルト	たまねぎ にんじん セロリ ブロッコリー キャベツ きゅうり	ごめ おおむぎ じゃがいも あぶら オリーブゆ	804	29.0	24.4
22	木	麦入りごはん		厚揚げの煮物 鶏肉ときゅうりのごま酢あえ 玉ねぎのみそ汁	ぎゅうにゅう あつあげ ぶた にく とり にく あぶらあげ みそ	にんじん たまねぎ えだまめ キャベツ きゅうり えのきたけ はねぎ	ごめ おおむぎ じゃがいも さとう でんぶん ごま	763	32.6	23.9
23	金	麦入りごはん		鶏肉のレモンあえ チーズサラダ レタスのスープ	ジョア とり にく ベーコン	レモン ブロッコリー キャベツ きゅうり にんじん レタス たまねぎ パセリ	ごめ おおむぎ でんぶん あぶら さとう マヨネーズ じゃがいも	718	29.6	23.3
26	月	麦入りごはん		いわしのチーズ焼き 野菜のごまドレッシングあえ 春キャベツのみそ汁	ぎゅうにゅう いわし チーズ とり にく みそ	たまねぎ キャベツ にんじん きゅうり はねぎ	ごめ おおむぎ マヨネーズ ドレッシング ごま	719	30.8	29.4
27	火	ロールパン		ハムステーキ ブロッコリーのサラダ きのこのクリームスープ	ぎゅうにゅう ハム とり にく	ブロッコリー キャベツ あかピーマン たまねぎ マッシュルーム しめじ にんじん	パン オリーブゆ	700	34.6	37.0
28	水	そぼろ丼		ポテトサラダ 麩のみそ汁	とりひき にく たまご ぎゅうにゅう ハム みそ	さやいんげん しょうが きゅうり にんじん コーン はねぎ	ごめ おおむぎ あぶら さとう じゃがいも マヨネーズ ぶ	740	30.0	28.2

2021年
4月

給食予定献立表

日	曜日	主食	牛乳	献立名	血や肉、骨や歯になるもの	からだの調子を整える	体を動かす 熱や力になるもの	1人あたり kcal	たんぱく 質 g	脂肪 %
12	月	ごはん		ポイル野菜 煮込みハンバーグ ツナサラダ キャベツのスープ いちごのムース	ぎゅうにゅう ハンバーグ まぐろ ベーコン	さやいんげん にんじん たまねぎ しめじ マッシュルーム キャベツ きゅうり パセリ	ごめ さとう マヨネーズ オリーブゆ いちごのムース	718	22.6	33.6
13	火	麦入りごはん		鮭の黄金焼き 茎わかめのきんぴら 厚揚げのみそ汁	ぎゅうにゅう さけ 糸かまぼこ あつあげ みそ	パセリ くわわかめ ごぼう にんじん さやいんげん たまねぎ はねぎ	ごめ おおむぎ マヨネーズ こんにゃく ごま あぶら さとう	608	28.9	30.6
14	水	親子どんぶり		いろいろサラダ はんぺんのすまし汁	とりにく たまご ぎゅうにゅう ちくわひじき はんぺん	しょうが たまねぎ はねぎ ほししいたけ キャベツ にんじん カリフラワー えだまめ あかピーマン きピーマン レモン えのきたけ	ごめ おおむぎ さとう	587	23.5	26.8
15	木	麦入りごはん		揚げ春巻き ポイルブロッコリー 中華あえ チンゲン菜のスープ	ぎゅうにゅう ハム 糸かまぼこ	ブロッコリー キャベツ きゅうり チンゲンサイ にんじん	ごめ おおむぎ あぶら はるさめ さとう ごまあぶら	567	17.2	26.7
16	金	麦入りごはん		じゃがいものそぼろ煮 三色あえ 油揚げのみそ汁	ぎゅうにゅう とりひきにく あぶらあげ みそ	しょうが さやいんげん たまねぎ にんじん ほうれんそう もやし はねぎ	ごめ おおむぎ じゃがいも あぶら さとう でんぶん	571	21.4	22.7
19	月	たけのごはん		さわらの照り焼き ブロッコリーのごま和え パチのみそ汁	あぶらあげ こんぶ ぎゅうにゅう さわら みそ	たけのこ さやえんどう ブロッコリー キャベツ にんじん はねぎ	ごめ おおむぎ さとう ごま そうめん	596	26.6	26.4
20	火	麦入りごはん		野菜のミートグラタン キャベツとハムのサラダ コーンスープ	ぎゅうにゅう ぶたひきにく ぎゅうひきにく チーズ ハム だいず	かぼちゃ ブロッコリー カリフラワー にんじん たまねぎ にんにく キャベツ コーン パセリ	ごめ おおむぎ オリーブゆ さとう じゃがいも	656	25.1	28.7
21	水	ポークカレー		グリーンサラダ ヨーグルト	ぶたにく ぎゅうにゅう ヨーグルト	たまねぎ にんじん セロリ ブロッコリー キャベツ きゅうり	ごめ おおむぎ じゃがいも あぶら オリーブゆ	672	24.6	25.6
22	木	麦入りごはん		厚揚げの煮物 鶏肉ときゅうりのごま酢あえ 玉ねぎのみそ汁	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく とりにく あぶらあげ みそ	にんじん たまねぎ えだまめ キャベツ きゅうり えのきたけ はねぎ	ごめ おおむぎ じゃがいも さとう でんぶん ごま	638	27.4	25.1
23	金	麦入りごはん		鶏肉のレモンあえ チーズサラダ レタスのスープ	ジョア とりにく ベーコン	レモン ブロッコリー キャベツ きゅうり にんじん レタス たまねぎ パセリ	ごめ おおむぎ でんぶん あぶら さとう マヨネーズ じゃがいも	628	30.2	23.9
26	月	麦入りごはん		いわしのチーズ焼き 野菜のごまドレッシングあえ 春キャベツのみそ汁	ぎゅうにゅう いわし チーズ とりにく みそ	たまねぎ キャベツ にんじん きゅうり はねぎ	ごめ おおむぎ マヨネーズ ドレッシング ごま	625	28.0	31.0
27	火	ロールパン		ハムステーキ ブロッコリーのサラダ きのこのクリームスープ	ぎゅうにゅう ハム とりにく	ブロッコリー キャベツ あかピーマン たまねぎ マッシュルーム しめじ にんじん	パン オリーブゆ	567	29.2	39.0
28	水	そぼろ丼		ポテトサラダ 麩のみそ汁	とりひきにく たまご ぎゅうにゅう ハム みそ	さやいんげん しょうが きゅうり にんじん コーン はねぎ	ごめ おおむぎ あぶら さとう じゃがいも マヨネーズ ぶ	620	25.2	29.5