

4月 献立表

日	曜	献立名		材料名						栄養価		
				血や肉になる		体の調子を整える		熱や力になる		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
				1群 たんぱく質	2群 無機質	3群 カロテン	4群 ビタミン	5群 炭水化物	6群 脂質			
主食	飲み物	主菜・副菜										
9	木	〈おやつ給食〉		ショア お祝いデザート (いちごゼリー)								
10	金	ココアパン	牛乳	カレーコロッケ 大根とツナのサラダ ワンタンスープ	ツナ ぶたひきにく なると	ぎゅうにゅう	にんじん にら	だいこん たまねぎ もやし	ココアパン ワンタンのかわ カレーコロッケ	サラダあぶら パンパンジードレッシング	518	18.3
13	月	ごはん	牛乳	チキンハヤシライス 和風サラダ	とりこ	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん トマトかん	たまねぎ エリンギ コーン きゅうり キャベツ	ごはん じゃがいも さとう ごめこ	サラダあぶら やさしいっほいわふう ドレッシング	482	16.5
14	火	ごはん	牛乳	ソースメンチカツ もやしの塩中華サラダ じゃがいものみそ汁	メンチカツ とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん	もやし きゅうり だいこん ねぎ	ごはん さとう じゃがいも	サラダあぶら しおらゆうかドレッシング	492	17.6
15	水	ロールパン	牛乳	チキンのチーズ焼き コールスローサラダ ABCスープ	チキンのチーズや き ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	キャベツ コーン きゅうり たまねぎ	ロールパン じゃがいも マカロニ	コールスロードレッシング サラダあぶら	477	22.9
16	木	ごはん	牛乳	焼きぎょうざ② 春雨サラダ マーボー豆腐	やきぎょうざ ぶたひきにく だいず とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん にら	きゅうり もやし ねぎ たまねぎ	ごはん はるさめ さとう かたくりこ	いりこま ごまあぶら サラダあぶら	532	23.0
17	金	うどん	牛乳	きつねうどん汁 たこ型たこやき ごまあえ	ぶたにく あぶらあげ たこがたたこやき	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	だいこん しいたけ ねぎ もやし	うどん さとう	サラダあぶら すりこま いりこま	490	21.7
20	月	ごはん	牛乳	ポークカレー わかめサラダ	ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ スキムミルク	にんじん	たまねぎ おろしりんご きゅうり もやし	ごはん じゃがいも	サラダあぶら ちゅうかごまドレッシング	468	16.2
21	火	〈入学・進級祝い献立〉 ごはん	牛乳	みそカツ カリカリ梅和え すまし汁 さくらゼリー	チキンカツ とうふ かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ	みずな にんじん	キャベツ きゅうり カリカリ肉め たまねぎ えのきたけ	ごはん さとう さくらゼリー	サラダあぶら いりこま ごまあえ	513	17.4
22	水	背割りコッパン	牛乳	ウインナーケチャップソース こんにゃくサラダ コーンクリームスープ	ウインナー	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん パセリ	キャベツ こんにゃく コーン クリームコーン たまねぎ	コッパン さとう じゃがいも ごめこ	やさしいっほいわふう ドレッシング	449	16.6
23	木	わかめごはん	牛乳	かぼちゃひき肉フライ 小松菜のごま酢あえ 豚汁	かぼちゃひきにく フライ ぶたにく とうふ	わかめ ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	もやし こんにゃく だいこん ごぼう ねぎ	ごはん さとう じゃがいも	サラダあぶら いりこま ごまあえ	513	16.4
24	金	中華麺	牛乳	しょうゆラーメンスープ 焼きシューマイ② パンパンジーサラダ	ぶたにく なると やきしゅうまい ささみブレック	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ コーン たまねぎ きゅうり	ちゅうかめん	サラダあぶら パンパンジードレッシング	460	22.5
27	月	米粉の メープルマフィン	牛乳	スパゲッティミートソース チキンナゲット① グリーンサラダ	ぶたひきにく だいず チキンナゲット	ぎゅうにゅう	にんじん トマトかん アスパラガス	たまねぎ キャベツ きゅうり	スパゲティ メープルマフィン	サラダあぶら イタリアンドレッシング	530	22.4
28	火	ごはん	牛乳	たらの旨酢あんかけ 塩昆布和え 豆腐のみそ汁	たらでんぶんつき あぶらあげ とうふ	ぎゅうにゅう しおこんぶ	にんじん こまつな	キャベツ えのきたけ だいこん	ごはん さとう かたくりこ	サラダあぶら ごまあえ いりこま	518	20.8
30	木	ごはん	牛乳	肉団子ケチャップあん② ホイコーロー わかめスープ	にくだんご ぶたにく とうふ なると	ぎゅうにゅう わかめ	ピーマン にんじん	キャベツ たまねぎ たけのこ もやし コーン ねぎ	ごはん かたくりこ さとう	サラダあぶら いりこま ごまあえ	515	20.8
										平均値	498	19.8
										基準値	490	16~25

*** 4月の行事食 ***
入学・進級祝い献立 (21日)

給食センターから
毎月、「献立表」「給食だより」を配布しています
今年度もよろしくお願ひいたします

* 4月平均 (その他)
脂質 20.3g 塩分 2.2g



★おしらせ★
LINEによる給食画像配信を
しています
①上記QRコードやLINEアプリ内検索から榎東村
LINE公式アカウントを友達登録
②トーク画面メニューの受信設定を選択、希望す
る情報の「学校給食」を選択して設定
③次のお昼から給食画像と献立が届きます。

※(先生方へ)
21日のさくらゼリーは、クラス分けが必要です。
お手数おかけしますが、よろしくお願ひします。

