

2024年度4月 予定献立表

日付	給食	かたちの血や肉になるもの	かたちの熱や力になるもの	体の調子をととのえるもの	その他	エネルギーたんぱく質 脂質 食塩相当量
1・15(日) 入園・進級式	ごはん 新じゃがいもの肉じゃが 厚揚げと白菜のみそ汁 ゆかりおにぎり、季節の果物、お茶	豚もも肉 厚揚げわかめだし (昆布・かつお)	白米 新じゃがいも糸こんにゃく・三温糖 だしね油	人参、玉ねぎ、きぬぎや はくさい	濃口しょうゆ、酒、みそ	555kcal 22.4g 13.9g 1.3g
2・16(水)	ごはん 鮭の塩こうじ焼き 切り干し大根の煮物 みそ汁 よもぎ蒸しパン、牛乳	さけ ひじき うすあげだし (昆布・かつお) 牛乳	白米 塩こうじ 三温糖 小麦粉、三温糖、なたね油	ゆかり、果物 切りの干し大根、人参、いんげん しめじ、きぬぎや	お茶 塩、みりん、 濃口しょうゆ、みそ	525kcal 23.6g 13.6g 1.7g
3(水) 親子料理 ～愛媛県～	ごはん せんざんぎ おかんサラダ 玉ねぎとしいたけのスープ 香キヤベツの炒飯、牛乳	あずき 豚もも肉 わかめ 牛乳、ベーコン	白米 三温糖、かたくり粉 小麦粉、三温糖、なたね油	よもぎ にんにく、しょうが キヤベツ、きゅうり、みかん 玉ねぎ、えのきたけ、しいたけ	ベーキングパウダー 酒、塩、みりん、濃口しょうゆ 酢、クイックパセリ	546kcal 21.0g 16.1g 2.1g
17(水) 誕生日会	赤飯 鶏天 新じゃがいものポテトサラダ 春雨とわかめのスープ きなこおはぎ、季節の果物、牛乳	鶏もも肉 わかめ 牛乳	白米 もち米、白米、三温糖 米パン粉、三温糖、白ごま、黒ゴマ 新じゃがいも	果物 人参、玉ねぎ、生薑 人参、きゅうり、ブロッコリー きぬぎや	塩、濃口しょうゆ 酒、濃口しょうゆ 酢、クイックパセリ	691kcal 34.4g 24.5g 1.7g
4・18(木) 3・4・5年生当日	ごはん 松風焼き ブロッコリーと香キヤベツのサラダ 新じゃがいもとしいたけのみそ汁 大学芋、牛乳	豚のきんぴら わかめだし (かつお・昆布) 牛乳	白米 米パン粉、三温糖、白ごま、黒ゴマ 新じゃがいも	玉ねぎ ブロッコリー、香キヤベツ、人参 しいたけ	みそ 濃口しょうゆ、酢 濃口しょうゆ、塩	592kcal 22.7g 19.4g 1.6g
5・19(金)	ビーフハヤシライス 香キヤベツのコールスローサラダ いちごジャムサンド、牛乳	牛肉 豚バラ肉、豚もも肉 わかめだし (昆布)	白米 クレーン、上新粉、なたね油 三温糖 食パン(割)、いちごジャム	玉ねぎ、えんどう豆、人参、生薑、にんにく 香キヤベツ、きゅうり、とうもろこし	濃口しょうゆ、酢、トマトピューレ、トマ ト、キヤベツ、ブロッコリー、スライス ヨー 塩、酢	520kcal 18.5g 14.5g 1.5g
6・20(土)	野菜たっぷりの中巻丼 えのきたけわかめの中巻スープ 幸けんび	豚もも肉 だし (かつお・昆布)	五分揚げ米 ごま油、かたくり粉 幸けんび	チンゲンサイ、人参、玉ねぎ、黒きく らげ、しめじ、はくさい、しいたけ えのきたけ	塩、濃口しょうゆ、酒、ブイヨン お茶	422kcal 13.0g 14.7g 1.1g
8・22(月)	ごはん 豚肉と香野菜の味噌炒め すまし汁 ワカロニおへか、季節の果物、牛乳	豚もも肉 ごろう豚、だし (かつお・昆布)	白米 三温糖、ごま油 ワカロニ、三温糖	ちやし、香キヤベツ、新たまねぎ、人 参、スナップエンドウ えのきたけ、みそ	みそ、濃口しょうゆ、塩 薄口しょうゆ	486kcal 21.7g 12.5g 2.0g
9・23(水)	だけのごはん さばの塩焼き ひじきの五目煮 新玉ねぎのみそ汁 みそスープ、牛乳	うすあげだし (かつお・昆布) ひじき 牛乳	白米 なたね油 糸こんにゃく・三温糖 小豆粉、三温糖、なたね油	だけのこ 人参 新たまねぎ、えのきたけ、新ごぼう、 かつお	濃口しょうゆ、塩 濃口しょうゆ	526kcal 23.2g 20.2g 2.3g
10・24(水)	生ごぼう丼 さつまいもとぼうれん草のみそ汁 にらと玉ねぎのチヂミ、牛乳	牛肉 だし (かつお・昆布)	白米 糸こんにゃく・三温糖 さつまいも	玉ねぎ、人参、ごぼう、青ねぎ ぼうれん草	みそ、ベーキングパウダー 濃口しょうゆ、みそ	535kcal 20.8g 15.3g 1.8g
11・25(木)	ごはん 鶏の西京焼き 香キヤベツの塩栗布和え 茗茶汁 パイナップル、季節の果物、牛乳	さむら 塩栗布 わかめ、だし (昆布・かつお) 牛乳	小麦粉、三温糖、ごま油 白米 三温糖 白米、糸こんにゃく、三温糖、ごま油	にら、玉ねぎ、人参 香キヤベツ、人参、きゅうり だけのこ、しめじ	塩、濃口しょうゆ 薄口しょうゆ、塩	461kcal 20.7g 13.6g 1.7g
12・26(金)	ごはん 鶏の筑前煮 小松菜としめじのみそ汁 12日：入園・進級おめでドラックケーキ、 牛乳 26日：幸けんび、季節の果物、牛乳	鶏もも肉 だし (昆布・かつお) 牛乳	白米 里芋、こんにゃく・三温糖、ごま油 小麦粉、バター、なたね油、三温 糖、 幸けんび	果物 人参、玉ねぎ、香キヤベツ、しめじ、青 ねぎ えのきたけ、白ねぎ	濃口しょうゆ、酒 みそ	506kcal 19.0g 17.4g 1.1g
13・27(土)	香キヤベツの豚汁 じゃがいものみそ汁 かるかき、お茶	豚バラ肉、豚もも肉 わかめだし (昆布・かつお) 牛乳	白米 三温糖、なたね油 ソーダイン	人参、玉ねぎ、香キヤベツ、しめじ、青 ねぎ えのきたけ、白ねぎ	濃口しょうゆ、酢 みそ	486kcal 16.2g 17.3g 1.3g
30(水)	ピジョン、生 ぼうれん草とごぼうの中巻スープ 香キヤベツの炒飯、牛乳	豚もも肉 だし (昆布)	白米 白ごま、三温糖、ごま油 白米、なたね油	ちやし、切り干し大根、ピーマン、小 松菜、人参、玉ねぎ、にんにく、生薑 ぼうれん草、ごぼう、えのきたけ	濃口しょうゆ、酢、ブイヨン 塩、薄口しょうゆ 塩、濃口しょうゆ	576kcal 22.0g 13.0g 1.7g

月平均栄養価	エネルギー 522 kcal	たんぱく質 20.9g	脂質 16.2g	食塩相当量 1.6g
--------	----------------	-------------	----------	------------

月平均栄養価 エネルギー 522 kcal たんぱく質 20.9g 脂質 16.2g 食塩相当量 1.6g
 ＊給食では卵不使用のマヨネーズを使用しています。
 ＊朝おやつには、ビスケット・おせんべい等と牛乳が出ます。
 ＊おやつに季節の果物がつくことがありますが(りんご、いちご、みかんなど)
 ＊オイスターソースなど、魚介を含むソースも使用しています。
 ＊ただし、昆布だしと混合だし(ワルメ、目近、サバ)を使用しています。

＊パン、市販菓子等にアレルギー食材が含まれるときは()で表示をします。
 (明)が含まれている場合は(明)等、記載のない場合は含まれていません。