

4月 給食献立表

令和2年

日	曜	主食	献立名	午後のおやつ	赤色の食品	黄色の食品	緑色の食品	
					骨・筋肉・血をつくる	力と体温のもと	身体の調子を整える	
1	水	ごはん	小松菜と油揚げの味噌汁・鶏肉のマスタード焼き・じゃこ和え	かぼちゃケーキ	鶏肉・しらす	油	小松菜・大根・人参・玉ねぎ	
2	木	ジャムパン	コンソメスープ・チリコンカーン・フレンチサラダ	鮭おにぎり	豚肉・ウィンナー	ドレッシング・オリーブオイル	えのき・人参・キャベツ・きゅうり	
3	金	ごはん	しめじとはんぺんのすまし汁・鯖の味噌煮・和風サラダ	お麩ラスク	鯖	ごま・油	ねぎ・キャベツ・人参・わかめ	
4	土	スープスパゲティー	スープスパゲティー・豚肉と野菜の炒め物・チーズ	パン・ゼリー	豚肉	スパゲティー	しめじ・人参・キャベツ・もやし	
6	月	ふりかけごはん	けんちん汁・具だくさんひじき煮	アメリカドッグ	豚肉	ごま油	ごぼう・大根・人参・さやいんげん	
7	火	ごはん	キャベツと油揚げの味噌汁・鶏肉の卵とじ・ゆかり和え	ゼリー・せんべい	鶏肉・鶏卵	砂糖・油	キャベツ・玉ねぎ・人参・白菜	
8	水	スタミナ丼	わかめスープ・ナムル	メープルマフィン	豚肉	ごま油・ごま	えのき・ねぎ・もやし・人参	
9	木	チキンカレー	チキンカレー・ツナサラダ・フルーツヨーグルト	ピザトースト	鶏肉・ツナ	じゃがいも	セロリ・キャベツ・きゅうり・玉ねぎ	
10	金	ごはん	豆腐となめこの味噌汁・鮭の塩焼き・野菜の納豆和え	フルーチェ	鮭・納豆	油	ねぎ・人参・切り干し大根・ほうれん草	
11	土	煮込みうどん	煮込みうどん・ウィンナーと野菜のカレー炒め・チーズ	パン・ゼリー	ウィンナー	うどん	キャベツ・人参・ねぎ・しいたけ	
13	月	ごはん	じゃがいもとえのきの味噌汁・鶏肉のケチャップ焼き・土佐和え	マーブルケーキ	鶏肉	じゃがいも・油	えのき・ねぎ・玉ねぎ・キャベツ	
14	火	スパゲティー	鮭と菜の花のスパゲティー・コンソメスープ・コールスローサラダ	揚げパン	鮭・ハム	スパゲティー・ドレッシング	玉ねぎ・人参・えのき・キャベツ	
15	水	ごはん	大根とふのりの味噌汁・あんかけ卵焼き・なめたけ和え	お菓子・せんべい	豚肉	片栗粉	大根・ねぎ・人参・きゅうり・えのき	
16	木	食パン	オニオンベークンスープ・えのきバーグ・マカロニサラダ	洋風いそべ焼き	豚肉・ベーコン	マヨネーズ	玉ねぎ・人参・えのき・キャベツ	
17	金	ごはん	豆腐とわかめの味噌汁・鶏肉の乳麩焼き・野菜の胡麻和え	クッキー	鶏肉	油・ごま	ねぎ・キャベツ・人参・ほうれん草	
18	土	けんちんうどん	けんちんうどん・チキンサラダ・チーズ	パン・ゼリー	鶏ささみ	ドレッシング・うどん	人参・ねぎ・キャベツ・もやし	
20	月	ごはん	かきたまスープ・鱈の味噌マヨ焼き・野菜の磯和え	フライドポテト	鶏卵・鱈	マヨネーズ	えのき・白菜・人参・ほうれん草	
21	火	炊き込みご飯	豚汁・すき昆布煮・チーズ	ココアプリン	豚汁	じゃがいも・ごま油	大根・人参・ごぼう・さやいんげん	
22	水	ごはん	じゃがいもとほうれん草の味噌汁・鶏から揚げ・さっぱり和え	じゃこせんべい	鶏肉	じゃがいも	ほうれん草・玉ねぎ・大根・人参	
23	木	ポークカレー	ポークカレー・彩り野菜のごまサラダ・フルーツヨーグルト	豆腐パン	豚肉	じゃがいも・ごま	人参・キャベツ・もやし・きゅうり	
24	金	豚丼	えのきと豆腐の味噌汁・豚肉の煮物・3色ナムル	誕生日おやつ	豚肉	ごま油	えのき・ねぎ・もやし・人参・きゅうり	
25	土	きつねうどん	きつねうどん・チーズポテト焼き	パン・ゼリー	ウィンナー	うどん	ねぎ・人参・さやいんげん・しいたけ	
27	月	ごはん	大根とあおさの味噌汁・鶏肉のごま照り焼き・中華和え	ホットケーキ	鶏肉	ごま・ごま油	大根・人参・もやし・きゅうり	
28	火	    子どもの日お楽しみメニュー   						
30	木	ごはん	豆腐とえのきの味噌汁・鯖のかば焼き・だいこんサラダ	みかんゼリー	鯖	ドレッシング	えのき・ねぎ・大根・人参・きゅうり	

※ 毎日デザートがつきます。給食内容を変更する場合があります。どうぞご了承ください。