



平成31年

4月の予定献立表

食指導職「タベルンジャー」

今月のめあて



給食を楽しく食べよう

岩美町学校給食共同調理場

日	曜日	主 食	牛乳	主 菜	副 菜	デザートほか	食 べ 物 の 働 き						栄 養 価			
							(赤)主に体をつくるものになる		(緑)主に体の調子を整える		(黄)主にエネルギーのもとになる		エネルギー	たん白質	脂質	塩分
							第1群	第2群	第3群	第4群	第5群	第6群	kcal	g	g	g
10	水	ゆかり ごはん		さばの 塩焼き	こまつなのみそ汁 高野豆腐の含め煮		さば あつあげ みそ こうやどうふ かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	ゆかり たまねぎ えのきたけ ほしいたけ いんげん	こめ さとう		—	—	—	—
11	木	いちごパン		チリコンカン	ポトフ ツナサラダ		だいち ぶたにく ベーコン まぐろのスープ	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ じゃがいも だいこん しめじ はくさい キャベツ きゅうり	いちごパン じゃがいも さとう マヨネーズ	あぶら たまごめき	636	25.6	26.8	2.8
12	金	むぎ 麦ごはん		コロッケ	カレーシチュー かい 海そうサラダ		とりにく かまぼこ ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ブロッコリー	たまねぎ しめじ にんにく なし キャベツ きゅうり	こめ むぎ じゃがいも パンこ こむぎこ	あぶら にゅうめき カレールウ	640	18.3	17.3	2.3
15	月	せき 赤はん		ちくわの 磯辺揚げ	さくら麩のすまし汁 おからの炒り煮	いわ お祝い ゼリー	ちくわ だいち おから さつまあげ	ぎゅうにゅう あおのり わかめ	にんじん こまつな ねぎ	えのきたけ たまねぎ ごぼう しいたけ	せきはん こむぎこ でんぷん こんにやく さとう ふ おいわいゼリー	あぶら	659	24.9	15.3	2.6
16	火	ごはん		さわらの みそだれがけ	豚じゃが のり 和え		さわら みそ ぶたにく さつまあげ かまぼこ	ぎゅうにゅう のり	にんじん こまつな いんげん	たまねぎ キャベツ もやし	こめ でんぷん じゃがいも こんにやく さとう	あぶら	676	28.9	16.7	2.4
17	水	ごはん		わかどり 若鶏肉の から揚げ	キャベツのみそ汁 きんぴらごぼう		とりにく あぶらあげ みそ さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ いんげん	しょうが キャベツ たまねぎ えのきたけ ごぼう	こめ こむぎこ でんぷん さとう こんにやく	あぶら ごま ごまあぶら	679	25.3	24	1.8
18	木	コッペパン		豚肉の 白ねぎソース	とうりゅう 豆乳シチュー かみかみサラダ		ぶたにく ベーコン とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ ブロッコリー	しょうが しろねぎ たまねぎ キャベツ しめじ もやし きりぼしだいこん	パン さとう でんぷん じゃがいも	ごまあぶら オリブあぶら	609	25	26.5	2.9
19	金	たけのこ ごはん		さけ 鮭の 塩焼	わかめと豆腐のみそ汁 ごま和え	かしわ もち	あぶらあげ さけ とうふ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ こまつな	たけのこ たまねぎ なめこ キャベツ もやし	こめ さとう かしわもち	ごま	616	27.5	13	2.9
22	月	ごはん		とうふ 豆腐 ナゲット	なが 長いもサラダ ごもくにまめ 五目煮豆		とうふ とりにく あぶらあげ みそ だいち さつまあげ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん ねぎ グリーンピース	にんにく たまねぎ えのきたけ たけのこ	こめ でんぷん ながいも こんにやく さとう	あぶら	—	—	—	—
23	火	ごはん		きれいの から揚げ	わかたけ 若竹汁 きりぼしだいこん 切干大根の含め煮		きれい とうふ かまぼこ さつまあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ いんげん	たけのこ きりぼしだいこん しいたけ たまねぎ えのきたけ	こめ こむぎこ でんぷん こんにやく さとう	あぶら	628	29.1	19.1	2.7
26	金	ごはん		しゅうまい	まーぼー 麻婆豆腐 パンサンスー		ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん にら	たまねぎ しいたけ もやし しょうが にんにく きゅうり きくらげ	こめ こむぎこ でんぷん さとう はるさめ	ごまあぶら あぶら	696	27.9	21.4	2.5
													830	32.5	23.8	2.9