



平成25年度 4月分 学校給食予定献立



白河市学校給食センター

日	曜日	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養価	休みの学校
			血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える		
9	火	アップルパン 牛乳 チキンのバーベキューソース フレンチサラダ クラムチャウダー パイン	鶏肉 ベーコン あさり 牛乳 脱脂粉乳	パン 三温糖 じゃがいも 薄力粉 油 無塩バター	サラダ菜 にんじん ブロッコリー ドライアップル しょうが りんご にんにく レモン レタス キャベツ きゅうり 玉ねぎ マッシュルーム パイン	エネルギー 659・817 Kca たんぱく質 30・36.8 l 脂質 21.7・26.1 g 食塩相当量 3.2・4.2 g	五箇小 みさか小 中央中
10	水	三色ごはん 牛乳 ごぼうサラダ なめこ汁	鶏肉 豚肉 卵 大豆 油揚げ 木綿豆腐 みそ 牛乳	ごはん 三温糖 じゃがいも マヨネーズ ごま	にんじん しょうが グリーンピース ごぼう れんこん キャベツ なめこ だいこん ねぎ	エネルギー 623・767 Kca たんぱく質 24.1・29.1 l 脂質 20.5・24.6 g 食塩相当量 2.1・2.8 g	全中
11	木	《入学お祝い献立》 チャンポンめん 牛乳 揚げぎょうざ おかか和え お祝いデザート	豚肉 いか短冊 あさり うずら卵 なたと きょうざ 牛乳 かつお 昆布	中華めん かたくり粉 薄力粉 油 ごま油 ゼリー	にんじん ほうれん草 干しいたけ 玉ねぎ キャベツ ねぎ もやし	エネルギー 684・890 Kca たんぱく質 31.8・40.6 l 脂質 20.9・21.9 g 食塩相当量 3.7・4.7 g	
12	金	ごはん ふりかけ 牛乳 さばの照り焼き 野菜炒め 豚汁	まさば ウィナー 豚肉 木綿豆腐 みそ 牛乳	ごはん じゃがいも 板こんにゃく 油	にんじん ほうれん草 しょうが キャベツ 玉ねぎ もやし ごぼう だいこん ねぎ	エネルギー 619・790 Kca たんぱく質 27・33.2 l 脂質 20.2・23.8 g 食塩相当量 2.8・3.6 g	五箇小
15	月	ゆかりごはん 牛乳 とりのから揚げ アーモンド和え 具だくさん汁 ブルーベリーゼリー	鶏肉 さつま揚げ みそ 牛乳	ごはん かたくり粉 三温糖 じゃがいも 板こんにゃく 油 アーモンド ブルーベリーゼリー	ほうれん草 にんじん うめゆかり しょうが キャベツ もやし だいこん ごぼう ねぎ	エネルギー 651・772 Kca たんぱく質 28.3・33.3 l 脂質 18・20.1 g 食塩相当量 2.7・3.2 g	
16	火	食パン 牛乳 ツナサラダ ポトフ りんご	豚肉 ウィナー オリーブツナ むきえび 牛乳	食パン じゃがいも マヨネーズ	にんじん 玉ねぎ だいこん キャベツ コーン りんご	エネルギー 664・808 Kca たんぱく質 27・31.8 l 脂質 25.9・30.1 g 食塩相当量 3・3.7 g	東北中
17	水	ごはん 牛乳 鮭のみそマヨネーズ焼き 五目きんぴら かき玉汁	しろさけ 豚肉 卵 みそ 牛乳	ごはん つきこんにゃく 三温糖 じゃがいも マヨネーズ ごま 油	パセリ にんじん にら ごぼう れんこん 干しいたけ 玉ねぎ	エネルギー 667・800 Kca たんぱく質 28.2・33.2 l 脂質 23.6・27.2 g 食塩相当量 2.5・2.8 g	全小 中央中 五箇中 東北中
18	木	ボンゴレ・ロッソ 牛乳 アスパラサラダ いちご	あさり ベーコン オリーブツナ エダムチーズ 牛乳	スパゲッティ 薄力粉 三温糖 オリーブ油 アーモンド ドレッシング	パセリ トマト にんじん アスパラガス にんにく ぶなしめじ セロリー レタス 玉ねぎ いちご	エネルギー 627・764 Kca たんぱく質 28.7・34.7 l 脂質 20.4・24.4 g 食塩相当量 2.3・2.6 g	中央中 白二中 東北中 南中
19	金	ごはん 牛乳 中華和え マーボー豆腐 デコポン	豚肉 鶏肉 みそ 木綿豆腐 いか短冊 牛乳	ごはん 三温糖 かたくり粉 はるさめ 油 甜麺醬 ごま油	にんじん にら にんにく しょうが 干しいたけ たけのこ ねぎ キャベツ きゅうり デコポン	エネルギー 621・758 Kca たんぱく質 25.4・30.8 l 脂質 18.4・21.8 g 食塩相当量 2.3・3.2 g	中央中 南中
22	月	ごはん 牛乳 厚焼き玉子 ひじきとツナのサラダ 肉じゃが	厚焼き玉子 オリーブツナ 豚肉 牛乳 小芽ひじき	ごはん じゃがいも 糸コン 焼きふ 三温糖 マヨネーズ 米サラダ油	みずな にんじん ブロッコリー キャベツ 玉ねぎ いんげん 干しいたけ	エネルギー 660・770 Kca たんぱく質 27.8・31.4 l 脂質 17.4・19.2 g 食塩相当量 2・2.2 g	白四小 五箇中 南中
23	火	コッペパン はちみつマーガリン 牛乳 シーフードサラダ パンプキンポタージュ キウイフルーツ	ベーコン いか短冊 むきえび 牛乳 脱脂粉乳 生クリーム	パン はちみつ マーガリン 薄力粉 無塩バター 油	かぼちゃ パセリ 玉ねぎ にんじん キャベツ コーン きゅうり キウイフルーツ	エネルギー 694・826 Kca たんぱく質 26.2・31.2 l 脂質 24.6・27.6 g 食塩相当量 3・3.7 g	
24	水	ポークカレーライス 牛乳 シャキシャキサラダ ヨーグルト	豚肉 シュレットチーズ 牛乳 かつお 昆布 ヨーグルト	ごはん じゃがいも 三温糖 油	にんじん パセリ にんにく しょうが セロリー 玉ねぎ えだまめ コーン れんこん ごぼう キャベツ	エネルギー 738・885 Kca たんぱく質 25.8・29.8 l 脂質 21.5・24.7 g 食塩相当量 2.6・2.9 g	
25	木	わかめうどん 牛乳 いかの天ぷら 干草和え	鶏肉 油揚げ なたと いか 卵 ロースハム わかめ 牛乳	ソフトめん 薄力粉 油	にんじん ほうれん草 ごぼう 干しいたけ ねぎ もやし キャベツ コーン	エネルギー 663・856 Kca たんぱく質 32.2・41 l 脂質 17.9・20.5 g 食塩相当量 4.5・5.7 g	
26	金	ごはん 牛乳 手作り和風ハンバーグ ポテトサラダ わかめのみそ汁 ミントマト	豚肉 牛肉 卵 ロースハム 絹厚揚げ みそ 牛乳 脱脂粉乳 わかめ	ごはん 薄力粉 三温糖 じゃがいも 油 マヨネーズ	にんじん だいこん 玉ねぎ きゅうり コーン キャベツ ねぎ ミントマト	エネルギー 677・799 Kca たんぱく質 26・29.7 l 脂質 24.2・27.4 g 食塩相当量 2.7・3.4 g	白三小 みさか小 東北中
30	火	丸パン 牛乳 ヒレカツ レタス パックソース ミネストローネ グレープフルーツ	豚肉 卵 ベーコン 大豆 牛乳 エダムチーズ	パン 薄力粉 薄力粉 じゃがいも マカロニ 三温糖 油 無塩バター	にんじん トマト パセリ ブロッコリー レタス 玉ねぎ セロリー にんにく グレープフルーツ	エネルギー 709・868 Kca たんぱく質 28.9・35.1 l 脂質 26・30.5 g 食塩相当量 2.8・3.7 g	

※ 材料の都合により献立が変更になることがありますのでご了承ください。

朝

ごはんから **赤** **黄** **緑**

朝食をきちんと食べていますか？
「食べている」という人でも、パン
だけ、バナナだけなどになっていま
せんか？ 簡単な料理でも赤黄緑の食品を
きちんとそろえることはできますので、毎
日そろえるように心がけてみましょう！