



2024年度

4月 献立表

作新学院小学部

日曜	献立名		主に体の組織を作る食品		主に体の調子を整える食品		主にエネルギーとなる食品		エネルギー(kcal)		
			肉・魚・卵	牛乳・乳製品	緑黄色野菜	その他の野菜	米・パン・めん	油脂	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分相当量(g)
			豆・豆製品	小魚・海藻		果物	いも・砂糖				
10	水	ごはん	牛乳	餃子ロール 麻婆豆腐 チョレギサラダ	餃子ロール 豆腐 豚ひき肉 大豆もやし	牛乳 わかめ	にら にんじん	ねぎ 玉ねぎ にんにく しょうが もやし	米	油 いりごま ごま油 ドレッシング	756.1 29 25.3 1.9
11	木	中華めん	牛乳	長崎ちゃんぽん 肉巻きおにぎり ツナサラダ マーラーカオ	豚肉 えび かまぼこ さつま揚げ ツナ	牛乳	にんじん	キャベツ 玉ねぎ きくらげ きゅうり	中華めん 米 マーラーカオ	油 ドレッシング	604.8 24 21.7 3.1
12	金	入学式									
15	月	ごはん	牛乳	カツカレー キャベツとパプリカのサラダ ヨーグルト	豚肉 とんかつ	牛乳 ヨーグルト	にんじん パプリカ	玉ねぎ キャベツ	米 じゃがいも	油 カレールウ ドレッシング	906.9 33 31.8 2.3
16	火	米粉パン りんご&マーガリン	牛乳	チキンの香草焼き コーンシチュー アスパラとベーコンのソテー	鶏肉 ベーコン	牛乳	にんじん アスパラ パプリカ	玉ねぎ にんにく とうもろこし	米粉パン りんごジャム じゃがいも さつまいも	油 シチューの マーガリン バター オリーブ油	658.3 26 34.5 2
17	水	わかめごはん	牛乳	いかの天ぷら ミニしょうゆ すいとん汁 ゆず香あえ	いか 豚肉	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜 ほうれん草	大根 ねぎ キャベツ ゆず	米 すいとん こんにゃく	油	727.4 21.6 22.1 2.1
18	木	ナポリタン 粉チーズ	牛乳	スペイン風オムレツ ブロッコリーとカリフラワーの お祝いクレープ	スペイン風オムレツ ロースハム	牛乳 粉チーズ	にんじん ピーマン トマト ブロッコリー	玉ねぎ カリフラワー キャベツ	スパゲッティ お祝いクレープ	油 ドレッシング バター	647.1 24.7 28.9 2.4
19	金	ごはん	牛乳	豚キムチ 道産子汁 れんこんサラダ	豚肉 鮭 ロースハム	牛乳	にんじん にら	玉ねぎ キャベツ 白菜キムチ ねぎ とうもろこし 大根 れんこん きゅうり	米 じゃがいも	油 ドレッシング バター	708.8 26.3 23.6 2.3
22	月	ごはん	牛乳	春巻 ミニしょうゆ 中華風かきたま汁 パンパンジーサラダ	春巻 卵 鶏肉	牛乳	にんじん	玉ねぎ しめじ ねぎ もやし きゅうり	米	油 ごま油 ドレッシング	699.4 19 25.2 2.7
23	火	コッペパン ソフトチョコ・ミルメ ーク	牛乳	照り焼きチキン カレー味スープ ハムサラダ	照り焼きチキン ウインナー ミックスビーンズ ロースハム	牛乳	にんじん パセリ	玉ねぎ キャベツ きゅうり	コッペパン ソフトチョコ じゃがいも ミルメーク	油 カレールウ 油 ドレッシング	657 25.1 35.2 2.9
24	水	ごはん 納豆	牛乳	ほっけの塩焼き なめこ汁 切り干し大根の煮物	ほっけ塩焼き 納豆 油あげ 豆腐	牛乳	にんじん	切り干し大根 ねぎ なめこ	米	油	661.8 29.2 19.6 2.3
25	木	食パン いちごミックスジャム	牛乳	ミートオムレツ ポトフ風スープ アスパラとコーンのサラダ 豆乳プリンタルト	ミートオムレツ ウインナー	牛乳	にんじん ブロッコリー アスパラ	玉ねぎ キャベツ とうもろこし きゅうり	食パン じゃがいも 豆乳プリンタルト いちごミックスジャム	油 ドレッシング	678.4 21.5 33.7 2.5
26	金	ごはん	牛乳	ハンバーグ おろしソース 豚汁 ほうれん草とちくわの梅和え	ハンバーグ 豚肉 豆腐 ちくわ	牛乳	にんじん ほうれん草	大根 ごぼう ねぎ キャベツ うめ	米 さといも こんにゃく	油	668.3 25.9 18.7 3.3
29	月	昭和の日									
30	火	ミルクパン ブルーベリージャム	牛乳	サーモンフライ ミニソース ブラウンシチュー 彩サラダ イタリアンドレッシング	鮭 豚肉	牛乳	にんじん ブロッコリー パプリカ トマト	玉ねぎ カリフラワー	ミルクパン ブルーベリージャム じゃがいも	油 ドレッシング シチューミクス	708.1 25.5 33.1 2.6

※食材、そのほかの都合により献立を一部変更する場合があります。