



日(曜)	牛乳	【主食】 おかず	献立の材料										栄養価	
													174kcal - (kcal) たんぱく質(g)	
10(木)		赤飯	米	油	もち米	あずき	ごま	食塩				716		
		松風焼き	豆腐	豚肉	しょうが	ごま	たまねぎ	ごぼう	にんじん	パン粉	みそ			
			砂糖											
		お祝いすまし汁	かまぼこ	にんじん	だいこん	えのきたけ	ほうれんそう	ねぎ						
11(金)		磯香和え	キャベツ	緑豆もやし	こまつな	のり						32.3		
		ドライカレー	豚肉	大豆	油	にんじん	たまねぎ	しょうが	にんにく	青ピーマン	カレールウ			
		(麦ご飯)	米	麦										
		小松菜とわかめのサラダ	きゅうり	だいこん	コーン	わかめ	こまつな	砂糖	ごま油	ごま				
14(月)		桜色ゼリー	りんごジュース	ぶどうジュース	砂糖	こんにゃくゼリー	レモン						26.4	
		五目うどん	豚肉	ねぎ	にんじん	油揚げ	しめじ	ほうれんそう	砂糖	でん粉				
		(地粉うどん)	うどん											
		二色天ぷら(ささかま・かぼちゃ)	笹かまぼこ	かぼちゃ	小麦粉	片栗粉	あおのり							
15(火)		ゆかり和え	キャベツ	きゅうり	赤しそ							30.3		
		親子丼	鶏卵	鶏肉	たまねぎ	にんじん	干しいたけ	グリーンピース	砂糖	でん粉				
		(麦ご飯)	米	麦										
		さつまいもと小魚のかりんとう	さつまいも	かえり煮干し	油	砂糖	ごま	はちみつ	しょうゆ					
16(水)		こんにゃくサラダ	こんにゃく	こまつな	きゅうり	たまねぎ	にんじん	砂糖	ごま油				854	
		麦ご飯	米	麦										
		じゃが麻婆	じゃがいも	豚肉	大豆	しょうが	にんにく	ねぎ	にんじん	たけのこ	椎茸			
		グリーンピース	たまねぎ	砂糖	みそ									
17(木)		茎わかめのチョナムル	茎わかめ	緑豆もやし	えのきたけ	にんじん	ごま	ごま油					734	
		オレンジ	オレンジ											
		ハムと卵のピラフ	米	バター	ハム	鶏卵	たまねぎ	にんじん	マッシュルーム	パセリ	油			
		鱈カレー立田	マス	油	でん粉	しょうが								
18(金)		ABCスープ	ベーコン	たまねぎ	にんじん	かぶ根	かぶ葉	マカロニ	キャベツ				786	
21(月)		セルフハンバーガー	子供パン	ハンバーグ									34.8	
		トマトソース	牛肉	トマト	たまねぎ	にんじん	セロリー	オリーブ油	にんにく	砂糖	パン粉			
		サワーベジタブル	キャベツ	だいこん	きゅうり	にんじん	コーン	油	砂糖	レモン果汁				
		フルーツヨーグルト	ヨーグルト	みかん缶	パイン缶	りんご缶	砂糖							
22(火)		旨煮丼	豚肉	しょうが	にんにく	いか	干しいたけ	しめじ	はくさい	たまねぎ	こまつな	783		
		(麦ご飯)	米	麦	うすら卵	ごま油	にんじん	たけのこ	砂糖	でん粉				
		春巻	豚肉	にんじん	たまねぎ	キャベツ	小麦粉	春雨	しょうが	でん粉	油			
		春雨サラダ	春雨	キャベツ	緑豆もやし	きゅうり	にんじん	ごま	ごま油	砂糖				
23(水)		岩槻区こしひかり	米										874	
		生揚げのみそ煮	生揚げ	豚肉	たまねぎ	にんじん	チンゲンサイ	ねぎ	たけのこ	砂糖	みそ			
			でん粉											
		おかか和え	こまつな	キャベツ	緑豆もやし	にんじん	かつおぶし							
24(木)		清見オレンジ	清見オレンジ									29.1		
		メープルトースト	食パン	バター	砂糖	メープルシロップ								
		春野菜のクリーム煮	鶏肉	たまねぎ	じゃがいも	にんじん	アスパラガス	エリンギ	チーズ	白いんげん豆	油			
			牛乳	バター	小麦粉									
25(金)		ひじきのマリネ	ひじき	だいこん	きゅうり	えだまめ	パプリカ	油	砂糖				806	
		麦ご飯	米	麦										
		彩の国納豆	納豆											
28(月)		肉じゃが	じゃがいも	豚肉	たまねぎ	にんじん	しらたき	さやいんげん	油	砂糖			774	
		からし和え	こまつな	緑豆もやし	キャベツ	にんじん								
		たけのこご飯	米	もち米	たけのこ	鶏肉	油揚げ	にんじん	砂糖	油				
30(水)		鰯の竜田揚げ	さわら	でん粉									781	
		春野菜のみそ汁	たまねぎ	油揚げ	キャベツ	じゃがいも	ごま油	みそ						
		ごま和え	こまつな	緑豆もやし	キャベツ	にんじん	ごま	砂糖						
30(水)		ツナとトマトの	まぐろ水煮	トマトソース	トマト	たまねぎ	にんにく	ケチャップ	チーズ	パセリ			819	
		スパゲッティー	スパゲッティー	油										
		コーンサラダ	キャベツ	きゅうり	にんじん	コーン	たまねぎ	油	砂糖					
		抹茶蒸しパン	蒸しパンミックス	抹茶	砂糖	牛乳	甘納豆	油						
30(水)													30.7	
		中華風おこわ	米	もち米	にんじん	たけのこ	鶏肉	干しいたけ	えび	ごま油				
		ししゃも磯辺フライ	ししゃも	青のり	パン粉	油								
		中華風コーンスープ	鶏卵	たまねぎ	にんじん	ほうれんそう	コーン	でん粉						
30(水)		ピリ辛和え	きゅうり	緑豆もやし	砂糖	ごま	ごま油						783	
		柏餅	上新粉	もち粉	小豆	砂糖								

・献立は都合により変更になることがありますので、ご了承ください。

・料理のレシピや、加工食品の食材料等を知りたい場合は
栄養職員までお問い合わせください。



	1学年	2学年	3学年	平均栄養量
4月回数	14回	14回	14回	エネルギー 790 kcal
累計	14回	14回	14回	たんぱく質 30.6 g

・献立は都合により変更になることがありますので、ご了承ください。

・料理のレシピや、加工食品の食材料等を知りたい場合は

栄養職員までお問い合わせください。



4月回数

累計

1学年

14回

2学年

14回

3学年

14回

平均栄養量

エネルギー 790 kcal

たんぱく質 30.6 g