



4月予定献立表



上市町立上市中央小学校

	主食	牛乳	こんだてひょう	使用している食品						
				[赤] 血や肉や骨をつくる		[緑] 体の調子を整える		[黄] 熱や力にやる		
				1群	2群	3群	4群	5群	6群	
6水	ごはん	○	カレーライス ゆでたまご ビーンズサラダ	ぶたにく たまご しょういんげん	牛乳 チーズ	ブロッコリー にんじん	キャベツ にんにく たまねぎ	きゅうり しょうが	ごはん さとう じゃがいも	あぶら オリーブオイル
7木	入学式									
8金	こくとうパン	○	てりやきチキン アーモンドサラダ やさいスープ きよみオレンジ	とりにく ベーコン	牛乳	ブロッコリー にんじん	キャベツ たまねぎ はくさい	きゅうり もやし きよみオレンジ	こくとうパン さとう	アーモンド
11月	ごはん	○	だしまきたまご ひじきあえ ぶたにくとだいこんのうまに	たまご あつあげ ぶたにく	牛乳 ひじき	にんじん こまつな さやいんげん	もやし しょうが だいこん ほししいたけ	キャベツ	ごはん さとう じゃがいも こんにゃく	あぶら
12火	ごはん	○	さんまのとさに ごもくにまめ ミニトマト やまもりキャベツのぶたじる	さんま みそ ぶたにく	牛乳 こんぶ	にんじん さやいんげん ミニトマト	ほししいたけ れんこん ごぼう たまねぎ しょうが ねぎ	キャベツ	ごはん さとう	
13水	せきはん	○	にゅうがくおいわいこんだて えびフライ ゆかりあえ かきたまじる おいわいゼリー	たまご とうふ あずき	牛乳	にんじん こまつな	キャベツ えのきたけ あかじそ ねぎ	きゅうり	ごはん もちこめ こむぎこ パンこ でんぶん	あぶら ごま
14木	ごはん	○	さけのおしおやき ごまびたし こうやどうふのふくめに	さけ こうやどうふ	牛乳	にんじん チンゲンサイ さやいんげん	キャベツ だいこん ほししいたけ		ごはん さとう じゃがいも こんにゃく	ごま
15金	ソフトめん	○	ソフトめんのミートソースかけ きびなごのクリスピーあげ わかめサラダ ヨーグルト	ぶたにく みそ	牛乳 チーズ わかめ ヨーグルト	にんじん プロッコリー	しょうが たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり		ソフトめん さとう	あぶら ごまあぶら
18月	ごはん	○	いわしのうめに いそあえ たまごとし	いわし ぶたにく こうやどうふ	牛乳 のり	にんじん チンゲンサイ	キャベツ しいたけ うめぼし	たまねぎ	ごはん さとう じゃがいも こんにゃく	
19火	ごはん	○	ぶたにくのかおりあげ よごし なめこじる アーモンドこざかな	ぶたにく とうふ みそ	牛乳 にぼし	にんじん こまつな	もやし だいこん なめこ はくさい ねぎ		ごはん さとう こむぎこ でんぶん	あぶら ごま アーモンド
20水	うめごはん	○	あじのてりやき はりはりづけ くたくさんみそしる	あじ とうふ みそ	牛乳	にんじん こまつな	キャベツ きりぼしだいこん しめじ はくさい ねぎ うめぼし		ごはん さとう じゃがいも	ごま
21木	ごはん	○	さばのカレーあげ まめみそあえ ワンタンスープ	さば みそ だいす ベーコン	牛乳	にんじん こまつな	きゅうり しょうが もやし ほししいたけ ねぎ		ごはん さとう でんぶん ワンタン	あぶら
22金	げんりょう コッペパン	○	やきそば ウイナー フルーツポンチ	ウイナー ぶたにく いか	牛乳 あおのり	にんじん ピーマン	しょうが たまねぎ もやし キャベツ みかんかん パインかん ももかん バナナ	もやし	コッペパン やきそばのめん さとう	あぶら ごま
25月	ごはん	○	さかなのピーナッツあげ しょうがびたし たきあわせ	ホキ がんもどき	牛乳	にんじん にら さやいんげん	キャベツ きゅうり しょうが だいこん だけのこ		ごはん さとう こむぎこ じゃがいも こんにゃく	あぶら ピーナッツ
26火	だけのこ ごはん	○	さわらのさいきょうやき おひたし すましじる	さわら とうふ うすあげ	牛乳	にんじん こまつな	だけのこ キャベツ もやし たまねぎ えのきたけ	ほししいたけ	ごはん さとう	
27水	ごはん	○	あつやきたまご ナムル マーボーどうふ	たまご ぶたにく あかみそ	牛乳	にんじん こまつな	もやし きゅうり しょうが にんにく ねぎ だけのこ ほししいたけ		ごはん さとう でんぶん	あぶら ごま ごまあぶら
28木	ごはん	○	こざかなとだいすのごまがらめ こんぶあえ にくじゃが	ぎゅうにく だいす	牛乳 にぼし こんぶ	にんじん チンゲンサイ さやいんげん	キャベツ きゅうり たまねぎ		ごはん さとう でんぶん じゃがいも こんにゃく	あぶら ごま

※学校の行事等や作物の収穫状況によって献立を変更することがありますのでご了承ください。