

4月11日～4月30日 予定献立表

大月小・中学校給食室

日	行事等	牛乳	献立名	おもな食品名とそのほたらき						エネルギー (Kcal)	
				(赤) 主に体の組織を作る		(緑) 主に体の調子を整える		(黄) 主にエネルギーになる		小学校	中学校
				たんぱく質	無機質(カルシウム)	ビタミンA	ビタミンC	炭水化物	脂質		
				魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	米・パン・めん いも・砂糖	油脂		
11	お祝い献立		鯛めし 大豆サラダ 春キャベツのスープ レモンゼリー	とりにく だいず ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん グリーンピース ねぎ	たまねぎ マッシュルーム きゅうり コーン	こめ さとう	あぶら バター	542	722
12			ごはん きびなごの唐揚げ 柚子香和え すまし汁	とりにく あぶらあげ きびなご とうふ かまぼこ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん ほうれんそう	しめじ しいたけ はくさい	こめ さとう かたくりこ	あぶら	636	848
15			ごはん 豚の生姜焼き ゆかり和え 豆腐のみそ汁	ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン ほうれんそう ねぎ	たまねぎ	こめ さとう	あぶら	656	875
16			ごはん 麻婆豆腐 バンサンスー キャラメルポテト	ぶたにく とうふ みそ ハム とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ しめじ たけのこ キャベツ	こめ さとう かたくりこ はるさめ さつまいも	あぶら バター アーモンド	707	943
17			海と山の幸スパゲティ 大根サラダ りんごケーキ	ぶたにく いか えび ハム たまご	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ しめじ たけのこ キャベツ	スパゲッティ さとう こむぎこ	あぶら ごま バター	584	779
18	いい歯の日		ごはん 魚のごま照り焼き かみかみ和え 根菜汁	さば いか とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	たまねぎ しめじ キャベツ だいこん りんご	こめ さとう さつまいも	あぶら	584	778
19	食育の日		ごはん 高知風チキン南蛮 土佐和え ニラ玉スープ ゆずゼリー	とりにく ちくわ かつおぶし たまご ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	きゅうり キャベツ ほしだいこん だいこん れんこん	こめ かたくりこ マヨネーズ さとう	あぶら	740	986
22			お楽しみメニュー						小学校 代休	790	
23	カレーの日		ポークカレー 健康サラダ フルーツポンチ	ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん	たまねぎ キャベツ エリンギ コーン	こめ さとう じゃがいも	あぶら ごま	593	791
24	腸活の日		ごはん 鶏の塩麹焼 ごぼうサラダ 若竹汁 ヤクルト	とりにく かつおぶし	ぎゅうにゅう わかめ ヤクルト	にんじん ねぎ	ごぼう きゅうり たまねぎ たけのこ	こめ さとう マヨネーズ	あぶら	626	835
25			ごはん 回鍋肉 中華和え りんご	ぶたにく みそ かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	キャベツ たまねぎ たけのこ しいたけ きゅうり りんご	こめ さとう	あぶら	696	928
26	和食の日		ごはん しいらの黄金揚げ ほうれん草の和え物 お豆いっぱい五目煮	しいら かつおぶし だいず さつまあげ	ぎゅうにゅう ひじき	ほうれんそう にんじん	もやし いんげん	こめ かたくりこ こんにゃく	あぶら ごま	641	855
29			昭和の日								
30			小学校：遠足 中学校：参観日代休								
*行事や食材の都合により献立を変更する場合があります。 *大月町内で生産されているものには、食材の下に＜産＞を引いています。								4月の平均		小学校 637 Kcal	中学校 844 Kcal