

4 月 献 立 表

日付	献立 	おもな材料			エネルギー (Kcal)
		血や肉になる	力や熱の素になる	体の調子を整える	
13 木	ごはん 白身魚の磯部揚げ ひじきのごま和え リンゴサラダ みそ汁	たら 青のり ひじき 薄揚げ	ごはん 油 ごま	人参 ほうれん草 もやし リンゴ キャベツ きゅうり エリンギ ねぎ	372
14 金	カレーライス かぼちゃサラダ  フルーツ	鶏肉 ベーコン 大豆の水煮	ごはん 油	玉ねぎ 人参 かぼちゃ きゅうり ほうれん草 フルーツ	497
17 月	照り焼き丼 キャベツのおかか和え みそ汁 フルーツ 	鶏肉 ひじき	ごはん 油	玉ねぎ しょうが キャベツ きゅうり 人参 なめこ 小松菜 フルーツ	370
18 火	カレーライス ココロサラダ  フルーツ	合いびきミンチ ひじき 枝豆	ごはん さつまいも 油 ごま	玉ねぎ 人参 レンコン フルーツ	406
19 水	肉みそ丼  コーンサラダ みそ汁 フルーツ	豚ミンチ 	ごはん じゃがいも 油	にんにく しょうが キャベツ 人参 きゅうり ホールコーン 玉ねぎ 小松菜 フルーツ	375
20 木	たけのこと豚肉のまぜごはん きゅうりとわかめとじゃこの酢の物 オニオンリング みそ汁 	豚肉 ちりめんじゃこ わかめ 豆腐	ごはん 春雨 油	たけのこ きゅうり 玉ねぎ しめじ 人参 ねぎ	484
21 金	きつねうどん  さつまいもの天ぷら  ブロッコリーのおかか和え	鶏肉 薄揚げ	うどん さつまいも 油	玉ねぎ 人参 干しいたけ ねぎ ブロッコリー	317
24 月	赤飯 サバの竜田揚げ おばちゃん泣かせの人参サラダ かぼちゃの甘煮 みそ汁 カリボリックキー	サバ ツナ 小豆 薄揚げ 豆腐	ごはん 油 ごま	しょうが 人参 かぼちゃ いんげん らっきょう 	432
25 火	ひき肉とにらの焼きそば 小松菜のおかか和え みそ汁 ゼリー	豚ミンチ ひじき	中華麺 じゃがいも 油	にら 小松菜 きゅうり 人参 玉ねぎ ねぎ 	414
26 水	ピラフ 豚肉のケチャップ焼き キャベツとツナの 甘酢漬け みそ汁 	ベーコン 豚肉 ツナ わかめ 豆腐	ごはん 油	玉ねぎ 人参 ホールコーン マッシュルーム グリンピース キャベツ ねぎ	372
27 木	ごはん レンコンハンバーグきのこソース 大豆と野菜のごま和え みそ汁 フルーツ	豚ミンチ 大豆水煮	ごはん じゃがいも 油 ごま	レンコン 白ネギ しめじ えのき 玉ねぎ しょうが 人参 いんげん フルーツ	431
28 金	ごはん からあげ きゅうりとわかめ、ちりめんじゃこ この酢の物 かぼちゃの甘煮 みそ汁 	鶏肉 ちりめんじゃこ わかめ	ごはん 油 ごま 	きゅうり もやし 小松菜 しょうが にんにく かぼちゃ	417



スプーンをご持参ください

*仕入れの都合で食材の変更がある場合があります。

- ★ 桑ノ木給食室ではアレルギーのお子様にも一緒に給食を召し上がっていただけるよう乳・卵を使用しない献立作りをしています。
そのため少しですが、カルシウムの摂取量がどうしても不足します。
ご家庭で、積極的に牛乳を摂取するなど、ご配慮、ご協力お願い申し上げます。

作ってみよう！ オニオンリング

材料(大人2人子供2人分)

玉ねぎ 1個200g
小麦粉 大5
炭酸水 大5
油
塩 少々

作り方

- ①玉ねぎを1C松佐野輪切りに切り、ほぐす
- ②ボウルに小麦粉と炭酸水を入れ合わせる
- ③②に①を入れ170℃の油で揚げ、塩を振る



炭酸水を衣に入れると、カラッと上がります。