



4月 学校給食献立表

日	曜	献立名				赤のなかまの食品	黄のなかまの食品	みどりのなかまの食品	エネルギー
		主食	飲物	主菜 副菜 汁物 その他	体をつくる	熱や力になる	体の調子をととのえる	たんぱく質	
7	水							Kcal g g 入学式	
8	木	ちらしずし	牛乳	鶏のから揚げ 紅白すまし汁 さくらゼリー	たまご 牛乳 とり肉 きぬとうふ ふかし	米 さとう あぶら 米粉 かたくりこ さくらゼリー	にんじん かんぴょう えのきたけ なのほな 干しいたけ たけのこ えだまめ	671 Kcal 26 g 23 g 給食開始	
9	金	白ごはん	牛乳	鮭のベーコン巻き 春キャベツのコールスローサラダ じゃがいもとわかめのみそしる	さけ 牛乳 あぶらあげ わかめ ベーコン ハム・みそ	米 あぶら さとう じゃがいも	にんじん きゅうり ねぎ たまねぎ キャベツ コーン	625 Kcal 29 g 17 g	
12	月	白ごはん	牛乳	ししゃものごまあげ ゆかり和え 肉じゃが	牛肉 牛乳 ししゃも	米 ごま てんぷら粉 あぶら さとう こんにゃく じゃがいも	にんじん きゅうり たまねぎ いんげん キャベツ ゆかり粉 しょうが	634 Kcal 22 g 17 g	
13	火	麦ごはん	牛乳	とりにくの味噌マヨネーズ焼き ひじきの炒り煮 沢煮わん	とり肉 牛乳 みそ ひじき さつま揚げ ぶた肉	米 麦 あぶら さとう 卵なしマヨネーズ かたくりこ ごまあぶら こんにゃく ごま	にんじん にんにく だいこん パセリ たまねぎ 干しいたけ ごぼう みつば たけのこ	650 Kcal 27 g 23 g	
14	水	白ごはん	牛乳	ハムカツ ポテトサラダ 豆腐と小松菜のみそ汁	ハム 牛乳 きぬとうふ チーズ あぶらあげ みそ	米 さとう あぶら てんぷら粉 卵なしマヨネーズ パン粉 じゃがいも	にんじん コーン こまつな きゅうり たまねぎ えのきたけ	691 Kcal 25 g 22 g 1年生給食開始	
15	木	わかめごはん	牛乳	さんみ焼き ごま酢和え 豚汁	さつま揚げ 牛乳 ぶた肉 わかめ あぶらあげ みそ	米 麦 あぶら さとう ごま さつまいも こんにゃく	にんじん ごぼう にんにく こまつな たまねぎ しょうが ねぎ だいこん キャベツ なめこ	630 Kcal 24 g 17 g	
16	金	フォカッチャ	牛乳	ミートソーススパゲッティ たまごスープ	牛肉 牛乳 たまご 大豆ミート とり肉 ぶた肉	フォカッチャ あぶら スパゲッティ かたくりこ	にんじん にんにく トマト しょうが パセリ たまねぎ チンゲンサイ しめじ	610 Kcal 30 g 18 g	
19	月	白ごはん(減)	牛乳	牛肉の朴葉みそ炒め 高山ラーメン	牛肉 牛乳 ほうばみそ 生あげ ぶた肉 やきぶた	米 さとう あぶら かたくりこ ラーメン	ピーマン たまねぎ にんじん キャベツ もやし ねぎ	742 Kcal 29 g 28 g おまつり給食(高山祭)	
20	火	白ごはん	牛乳	さばの味噌煮 はりはり漬け けんちん汁	さば みそ あかだしみそ もめんとうふ とり肉	米 あぶら さとう ごま ごまあぶら	こまつな ねぎ たけのこ にんじん しょうが ねぎ 切り干しだいこん ごぼう	715 Kcal 28 g 26 g	
21	水	メープルフレンチトースト	牛乳	ツナサラダ ポークビーンズ ヨーグルト	たまご 牛乳 ツナ ぶた肉 大豆	食パン オリーブあぶら さとう ひよこ豆 バター メープルシロップ じゃがいも	にんじん キャベツ トマト きゅうり パセリ たまねぎ にんにく	692 Kcal 29 g 24 g	
22	木	白ごはん	牛乳	春巻き 中華あえ 八宝菜	はるまき 牛乳 ハム あさり ぶた肉 いか うずらたまご	米 あぶら はるさめ ごまあぶら さとう ごま かたくりこ	にんじん きゅうり 干しいたけ もやし たけのこ しょうが はくさい たまねぎ	721 Kcal 25 g 26 g	
23	金	麦ごはん	牛乳	カレーライス フルーツふるふるゼリー	ぶた肉 牛乳 チーズ	米 麦 あぶら じゃがいも バター こむぎこ カレルウ ゼリー	にんじん にんにく パイン(缶) トマト しょうが もも(缶) たまねぎ みかん(缶)	750 Kcal 18 g 20 g	
26	月	白ごはん	牛乳	ヤンニョムチキン 海苔とたまごのナムル 春雨とあさりのスープ	とり肉 牛乳 たまご のり ぶた肉 あさり	米 かたくり粉 あぶら こむぎこ ごま 水あめ ごまあぶら さとう はるさめ	にんじん にんにく もやし にら きゅうり にんにく キャベツ 干しいたけ	658 Kcal 27 g 21 g オリンピック給食(平昌)	
27	火	さくらめし	牛乳	たけのこそぼろどん もやしとハムの甘酢和え 若竹汁	ぶた肉 牛乳 ハム わかめ きぬとうふ	米 あぶら さとう ごまあぶら てまりふ	にんじん たけのこ(生) えのきたけ えだまめ もやし 切り干し大根 きゅうり	600 Kcal 26 g 16 g	
28	水	白ごはん	牛乳	ホイコーロー コーンかき玉スープ オレンジ	ぶた肉 牛乳 とり肉 たまご	米 あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ じゃがいも	にんじん にんにく キャベツ 青ピーマン たまねぎ 干しいたけ こまつな しょうが オレンジ たけのこ コーン	711 Kcal 29 g 20 g	
29	木	昭和の日							Kcal g g 昭和の日
30	金	えんそく おべんとう 忘れずに!!!							Kcal g g 遠足

※ 都合により献立の内容を一部変更する場合があります。
 ※ 主な食材料名は、食品の栄養的な働きにより、赤、黄、緑のグループに分けて記載してあります。



