

4月 学校給食献立表

日	曜	献立名					赤のなかまの食品		みどりのなかまの食品				黄のなかまの食品		エネルギー
		主食	飲物	主菜	副菜	汁物	その他	ち・にく・ほねになる 1群	2群	体のちようしをととのえる 3群	4群	ねつ・ちからになる 5群	6群	たんぱく質 脂質 行事食等	
7	金	麦ご飯	牛乳	ポークカレー フルーツミルクゼリー			豚肉	牛乳 チーズ	にんじん トマト(缶)	にんにく しょうが たまねぎ みかん缶	パイン缶 黄もも缶 りんご	米 じゃがいも こむぎこ ゼリー	小麦 サラダ油 バター カレールウ	738 21 22	Kcal g g
10	月	白ごはん	牛乳	鶏肉の塩から揚げ ブロッコリーのタルタルサラダ とうふとわかめのすまし汁 いちごクレープ			鶏肉 鶏卵 絹ごし豆腐 卵スプレット	牛乳 わかめ	ブロッコリー にんじん 糸みつば	にんにく しょうが キャベツ たまねぎ	しめじ	米 かたくりこ 米粉 いちごクレープ	マヨネーズ あぶら	684 28 25	Kcal g g
11	火	白ごはん	牛乳	魚のピザソース焼き ジャーマンポテト キャベツのみそしる			ホキ ベーコン あつあげ 大豆	牛乳 チーズ	青ピーマン にんじん パセリ	たまねぎ えのきだけ キャベツ		米 さとう じゃがいも	オリーブ油 サラダ油 バター	667 34 23	Kcal g g
12	水	白ごはん	牛乳	しゅうまい 割り干し大根の中華漬物 塩ラーメン			シウマイ 豚肉 あさり	牛乳 こんぶ	にんじん	割り干し大根 きゅうり にんにく はくさい	コーン ねぎ	米 さとう ラーメン	ごま サラダ油 ごま油	654 25 20	Kcal g g
13	木	白ごはん	牛乳	手作りハンバーグ マカロニサラダ 野菜スープ			牛肉 豚肉 大豆ミート ロースハム ベーコン	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	セロリ	米 さとう マカロニ じゃがいも	サラダ油 マヨネーズ オリーブ油	684 26 26	Kcal g g
14	金	白ごはん	牛乳	ホイコーロー 豆腐とたまごのスープ 清見オレンジ			豚肉 鶏肉 絹ごし豆腐 鶏卵	牛乳	にんじん 青ピーマン	にんにく しょうが たまねぎ 干しいだけ	たけのこ キャベツ えのきだけ きよみオレンジ	米 さとう かたくりこ	サラダ油 ごま油	629 29 21	Kcal g g
17	月	白ごはん	牛乳	チキンのガーリック焼き ハムサラダ ポークビーンズ			鶏肉 大豆 ロースハム 豚肉 ひよこ豆	牛乳	にんじん トマト(缶) パセリ	にんにく キャベツ きゅうり たまねぎ		米 パン粉 さとう じゃがいも	バター サラダ油 オリーブ油 デミグラスソース	625 33 16	Kcal g g
旅する給食・・「台湾」日本から近く、千と千尋の神隠しの舞台とも言われている観光地もあります。屋台で食事をする事が多くおいしい食べ物がたくさんあります。															
18	火	麦ご飯	牛乳	ルーローハン 台湾豆乳スープ バナナ蒸しケーキ			豚肉 大豆ミート うすら卵 絹ごし豆腐	鶏肉 豆乳	にら にんじん	にんにく しょうが たけのこ たまねぎ	はくさい しめじ	米 小麦 あぶら かたくりこ バナナ蒸しケーキ	サラダ油 ごま油	738 34 28	Kcal g g
19	水	白ごはん	牛乳	さばのしょうが煮 磯香和え みそけんちん汁			さば 鶏肉 木綿豆腐 みそ	牛乳 のり	こまつな にんじん	ねぎ しょうが キャベツ えのきだけ	ごぼう だいこん 干しいだけ	米 さとう つきこんにゃく	ごま油	614 27 23	Kcal g g
20	木	白ごはん	牛乳	ハタハタのからあげ はりはり漬け 肉じゃが			牛肉	牛乳 ハタハタ	こまつな にんじん さやいんげん	きりほしだいこん しょうが たまねぎ		米 米粉 つきこんにゃく さとう じゃがいも	あぶら ごま油 ごま	590 23 18	Kcal g g
21	金	麦ご飯	牛乳	豆のドライカレー フルーツヨーグルト			牛肉 豚肉 大豆ミート ひよこ豆	牛乳 ヨーグルト	にんじん トマト(缶)	にんにく しょうが ごぼう たまねぎ	パイン缶 みかん缶 黄もも缶 バナナ	米 小麦 じゃがいも レンズ豆	サラダ油 カレールウ	696 24 19	Kcal g g
絵本の料理・・「とんかつのぼうけん」ある日、とんかつが空を飛んで逃げだした。とんかつはどんな食べ物になるのかな・・。															
24	月	白ごはん	牛乳	ごきげんとんかつ 春キャベツのサラダ なめこのみそ汁			豚肉 ベーコン あつあげ みそ	牛乳 わかめ	にんじん	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ	だいこん なめこ ねぎ	米 てんぷら粉 パン粉 さとう	あぶら サラダ油	683 27 28	Kcal g g
25	火	白ごはん	牛乳	鮭のベーコン巻き ひじきサラダ じゃがいものみそ汁			さけ 大豆 ベーコン ツナ みそ あつあげ	牛乳 ひじき	にんじん	キャベツ コーン きゅうり たまねぎ	ねぎ	米 さとう じゃがいも	サラダ油	638 31 23	Kcal g g
26	水	メープルフレンチトースト	牛乳	ツナサラダ クリームシチュー いちごヨーグルト			鶏卵 ツナ 鶏肉 ベーコン	牛乳 いちごヨーグルト	にんじん パセリ	キャベツ きゅうり たまねぎ		食パン さとう 米粉 メープルシロップ じゃがいも	バター サラダ油	600 28 24	Kcal g g
27	木	たけのこごはん	牛乳	豚肉の甘酢あんかけ ごま汁			うすあげ 豚肉 鶏肉 みそ	牛乳 大豆	にんじん 青ピーマン	たけのこ えだまめ しょうが たまねぎ	干しいだけ だいこん はくさい ねぎ	米 さとう かたくりこ じゃがいも	あぶら サラダ油 ごま	610 28 19	Kcal g g
28	金	白ごはん	牛乳	春巻き 野菜のピリ辛 八宝菜			豚肉 あさり いか うすら卵	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり にんにく しょうが	たまねぎ 干しいだけ たけのこ はくさい	米 はるまき さとう かたくりこ	あぶら ごま油 サラダ油	644 23 24	Kcal g g

※ 都合により献立の内容を一部変更する場合があります。
 ※ カロリー、たんぱく質、脂質は小学校の量になっています。



塩分相当量
月平均
2.2g

※ 都合により献立の内容を一部変更する場合があります。