令和7年度

4月　学校給食献立表

白山市立白嶺小学校･中学校

日	曜	献立名：主食	飲物	主菜　副菜　汁物　その他	赤のなかまの食品 ち・にく・ほねになる 1群	2群	みどりのなかまの食品 体のちょうしをととのえる 3群	4群	黄のなかまの食品 ねつ・ちからになる 5群	6群	エネルギー たんぱく質 脂質 行事食等
7	月	麦ごはん	牛乳	ポークカレー フルーツヨーグルト	ぶた肉	牛乳 チーズ ヨーグルト	にんじん トマト	にんにく　もも缶 しょうが　バナナ たまねぎ パイン缶	米　麦 ゼリー じゃがいも こむぎ粉	油 バター カレールー	727 Kcal 21 g 21 g 入学式
8	火	白ごはん	牛乳	とりのたつた揚げ 春キャベツのサラダ 小松菜のみそ汁 進級お祝いデザート	とり肉 ロースハム うすあげ みそ	牛乳	にんじん こまつな	しょうが　たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	米　さとう かたくり粉 デザート じゃがいも	油	638 Kcal 23 g 22 g
9	水	白ごはん	牛乳	お豆腐ピザ にんじんグラッセ クリームシチュー	かたどうふ とり肉	牛乳 チーズ	トマト にんじん	にんにく たまねぎ コーン	米 さとう じゃがいも 米粉	オリーブ油 バター 油 生クリーム	627 Kcal 24 g 19 g 中学生給食なし
10	木	白ごはん	牛乳	ししゃもの石垣フライ はりはり漬け 肉豆腐	ぶた肉 やきどうふ	牛乳 子持ちししゃも	こまつな にんじん	きりぼし大根　ねぎ たまねぎ 干しいたけ しらたき	米　くるまふ てんぷら粉 パン粉 さとう	ごま 油 ごま油	602 Kcal 25 g 19 g
11	金	白ごはん	牛乳	ハンバーグ マカロニサラダ 紅白すまし汁	牛肉　ふかし ぶた肉　大豆ミート きぬごしどうふ ロースハム	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり えのきたけ	米 パン粉 さとう マカロニ	卵なしマヨネーズ	624 Kcal 26 g 23 g １年生給食開始
14	月	五目チャーハン	牛乳	コーンかき玉スープ フルーツミルクゼリー	ぶた肉 とり肉 たまご	牛乳	にんじん こまつな	えだまめ　パイン缶 たまねぎ　バナナ コーン もも缶	米　麦 かたくり粉 さとう ミルクゼリー	ごま油 油	629 Kcal 23 g 19 g
15	火	白ごはん	牛乳	ミラノ風カツレツ ブロッコリーのペペロンチーノ ミネストローネ ジオパーク給食	ぶた肉 ベーコン とり肉	牛乳 チーズ しらす干し	にんじん トマト ブロッコリー	キャベツ にんにく セロリ たまねぎ	米 てんぷら粉 パン粉　じゃがいも スパゲッティ	油 オリーブ油	697 Kcal 38 g 23 g ジオパーク給食
16	水	白ごはん	牛乳	ちくわの磯辺あげ ごまあえ 肉じゃが	ちくわ うすあげ ぶた肉	牛乳 青のり粉	こまつな にんじん いんげん	りょくとうもやし しょうが たまねぎ こんにゃく	米 てんぷら粉 さとう じゃがいも	油 ごま	608 Kcal 23 g 19 g
17	木	白ごはん	牛乳	さばのソース煮 即席漬け 豚汁	さば ぶた肉 みそ	牛乳	にんじん	しょうが　たまねぎ キャベツ　だいこん きゅうり　ごぼう　ねぎ たくあん　こんにゃく	米 さとう	ごま	637 Kcal 25 g 25 g
18	金	白ごはん	牛乳	ツナサラダ ミートボールシチュー ヨーグルト	ぶた肉 牛肉 大豆ミート ツナ	牛乳 ヨーグルト	にんじん トマト パセリ	にんにく　きゅうり しょうが たまねぎ キャベツ	米　さとう かたくり粉 じゃがいも こむぎ粉	油 バター オリーブ油	743 Kcal 26 g 26 g
21	月	白ごはん	牛乳	ホイコーロー 水ギョウザスープ 清美オレンジ	ぶた肉 水ギョーザ	牛乳	にんじん ピーマン	にんにく　ねぎ　たけのこ しょうが　キャベツ たまねぎ　りょくとうもやし 干しいたけ　オレンジ	米 さとう かたくり粉	油 ごま油	618 Kcal 25 g 19 g
22	火	白ごはん	牛乳	大豆とごぼうとしらすの揚げ煮 ミニトマト 高野豆腐の卵とじ	大豆 とり肉 こうやどうふ たまご	牛乳 しらす干し	ミニトマト にんじん いんげん	ごぼう　しらたき たまねぎ たけのこ 干しいたけ	米 米粉 さとう かたくり粉	油 ごま	610 Kcal 28 g 20 g
23	水	白ごはん	牛乳	チキンチャップ クリームドポテト おはなしから とびだしたりょうり しろくまのやさいたっぷりスープ	とり肉 ベーコン	牛乳 スキムミルク	にんじん ブロッコリー トマト パセリ	にんにく　たまねぎ しょうが　キャベツ マッシュルーム　コーン セロリ	米 かたくり粉 じゃがいも	油 バター オリーブ油	682 Kcal 26 g 26 g 絵本の献立
24	木	白ごはん	牛乳	魚のマヨネーズ焼き ひじきの炒り煮 キャベツと厚あげのみそ汁	ホキ　大豆 みそ さつまあげ あつあげ	牛乳 ひじき	にんじん いんげん	たまねぎ　キャベツ ごぼう しらたき えのきたけ	米 かたくり粉 さとう	卵なしマヨネーズ 油 ごま ごま油	626 Kcal 26 g 23 g
25	金	ココアフレンチトースト	牛乳	ハムサラダ ポークビーンズ	たまご ロースハム ぶた肉 だいず	牛乳	にんじん トマト パセリ	キャベツ きゅうり たまねぎ にんにく	食パン さとう メープル風シロップ じゃがいも	バター オリーブ油 デミグラスソース	615 Kcal 27 g 23 g
28	月	白ごはん	牛乳	ギョーザ 野菜のピリ辛あえ 塩ラーメン	ぎょうざ ぶた肉	牛乳	にんじん チンゲンサイ	キャベツ　りょくとうもやし きゅうり　コーン にんにく　ねぎ しょうが	米 さとう ラーメン	ごま油 油	627 Kcal 23 g 17 g
29	火	昭和の日									Kcal g g 昭和の日
30	水	たけのこそぼろ丼	牛乳	ごま酢あえ じゃがいものみそ汁	ぶた肉　みそ 大豆ミート ロースハム あつあげ	牛乳	にんじん	生たけのこ　たまねぎ えだまめ　ねぎ きゅうり りょくとうもやし	米 麦 さとう じゃがいも	油 ごま	612 Kcal 27 g 20 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。

※　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。

食塩量4月平均
2．2g