

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 たんぱく質	
		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	脂質	行事食等	
8	木	すし飯(減)	牛乳	ちらしずし ハンバーグ 紅白すまし汁 お祝いいちごゼリー	牛乳 ふかし うすあげ きめごしどうふ たまご ハンバーグ	すし飯 さとう おいわいデザート	かんびょう えだまめ にんじん こまつな 干しいたけ ねぎ れんこん えのきたけ	652	Kcal	
9	金	食パン	牛乳	ししゃもフライ 春キャベツと小松菜の Pasta コーンクリームシチュー いちごジャム	牛乳 豆乳 シシャモフライ 白いんげん豆 ベーコン とり肉	食パン 米粉 油 バター オリーブ油 マカロニ 生クリーム じゃがいも いちごジャム	こまつな たまねぎ キャベツ クリームコーン にんにく ホールコーン にんじん	670	Kcal	
12	月	白飯	牛乳	魚フライのチリソース 切り干し大根の中華漬物 かきたまスープ	牛乳 たまご ホキ こんぶ とり肉	白飯 さとう パン粉 かたくりこ てんぷら粉 ごま油 油	にんにく きりぼしだいこん しょうが きゅうり たまねぎ ホールコーン にんじん こまつな	630	Kcal	
13	火	白飯	牛乳	鶏のから揚げ マセドアンサラダ わかめのみそ汁	牛乳 わかめ とり肉 うすあげ ロースハム みそ チーズ	白飯 じゃがいも こむぎこ さとう かたくりこ 油	しょうが にんじん きゅうり だいこん ホールコーン たまねぎ	616	Kcal	
14	水	白ご飯(減)	牛乳	牛肉の朴葉みそ炒め 高山ラーメン	牛乳 ほうばみそ ぎゅう肉 あつあげ ぶた肉	白飯 ラーメン 油 さとう かたくりこ	たまねぎ にんじん キャベツ ねぎ 青ピーマン めんま もやし	684	Kcal	
15	木	白飯	牛乳	ちくわチーズの磯天ぷら 菜の花あえ 豚汁	牛乳 ぶた肉 ちくわ みそ チーズ 青のり粉	白飯 じゃがいも てんぷら粉 油 さとう	キャベツ たまねぎ こんにゃく なばな ごぼう にんじん だいこん ホールコーン ねぎ	605	Kcal	
16	金	ケチャップライス(減)	牛乳	チキンライス ひじきサラダ クラムチャウダー	牛乳 ベーコン とり肉 あさり ひじき まぐるフレーク	ケチャップライス 油 バター さとう 米粉 じゃがいも 生クリーム	たまねぎ きゅうり にんじん キャベツ 青ピーマン ぶなしめじ さやいんげん パセリ	613	Kcal	
19	月	白飯	牛乳	堅豆腐カツごまだれ ひじきの炒り煮 きなめりなめこのみそ汁	牛乳 みそ かたどうふ ひじき とり肉	白飯 さとう てんぷら粉 ごま パン粉 じゃがいも 油	さやいんげん きなめりなめこ にんじん こまつな れんこん たまねぎ	634	Kcal	
20	火	白飯	牛乳	さばのみそに ごぼうのごまネーズサラダ 豆乳汁	牛乳 ロースハム さば ぶた肉 赤だしみそ うすあげ みそ 豆乳 大豆	白飯 さとう 卵なしマヨネーズ ごま	しょうが にんじん こまつな ねぎ ホールコーン ごぼう だいこん きゅうり ぶなしめじ	712	Kcal	
21	水	麦飯(増)	牛乳	ポークカレー フルーツヨーグルト	牛乳 ぶた肉 チーズ ヨーグルト	むぎ飯 カレールウ じゃがいも 油 こむぎこ バター いちごアイスゼリー	にんにく みかん缶 しょうが バイン缶 たまねぎ もも缶 にんじん トマト	759	Kcal	
22	木	白飯	牛乳	ヤンニョムチキン 海苔のナムル 春雨とあさりのスープ	牛乳 ぶた肉 とり肉 あさり のり たまご	白飯 水あめ こむぎこ ごま かたくりこ さとう 油 はるさめ ごま油	にんにく もやし にんじん にはら きゅうり キャベツ	617	Kcal	
23	金	白飯	牛乳	大豆としらすの揚げ煮 卵とじ きよみオレンジ	牛乳 たまご だいち ちりめんじゃこ とり肉	白飯 さとう 米粉 ごま かたくりこ くるまふ 油	ごぼう たけのこ たまねぎ さやいんげん にんじん きよみオレンジ 干しいたけ しらたき	606	Kcal	
26	月	白飯	牛乳	ラザニア ミニトマト 野菜スープ ふりかけ	牛乳 ベーコン ぶた肉 大豆ミート チーズ	白飯 米粉 マカロニ バター 油 パン粉 さとう じゃがいも オリーブ油	たまねぎ トマト にんじん ミニトマト 青ピーマン セロリ にんにく こまつな	679	Kcal	
27	火	白飯	牛乳	パンパンジー 八宝菜 あさりのしぐれ煮	牛乳 いか とり肉 えび 白みそ うずらたまご ぶた肉 あさり	白飯 さとう ごま油 油 ごま かたくりこ	きゅうり ねぎ もやし キャベツ たまねぎ はくさい にんじん たけのこ しょうが 干しいたけ	606	Kcal	
28	水	さくら飯(減)	牛乳	たけのこそぼろ丼 ほうれん草のごま和え 豆腐のみそ汁	牛乳 きめごしどうふ ぶた肉 わかめ たまご みそ ちくわ	さくら飯 油 さとう ごま	しょうが もやし にんじん ほうれんそう たけのこ えのきたけ えだまめ ねぎ	622	Kcal	
29	木	昭和の日								
30	金	白飯	牛乳	三味焼き 春キャベツときゅうりの昆布和え カレー肉じゃが	牛乳 さつまあげ こんぶ ぶた肉	白飯 じゃがいも さとう 油 ごま	ねぎ にんじん きゅうり にんにく たまねぎ しょうが さやいんげん キャベツ こんにゃく	603	Kcal	

※ 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。



食塩相当量
月平均 2.4