



4月 学校給食献立表



日	曜	献立名				主に体の組織をつくる	主に体の調子を整える	主にエネルギーになる	エネルギー														
		主食	飲物	主菜	副菜 汁物 その他				たんぱく質	脂質	食塩相当量	Kcal											
6	水	麦ごはん	牛乳	ポークカレー フルーツヨーグルト	豚肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん たまねぎ パイナップル バナナ	にんにく しょうが みかん缶 黄桃シロップ漬 黄桃シロップ漬	米 麦 油 じゃがいも カレールウ 米粉 砂糖	784	24	18	2.1										
										Kcal	g	g	g										
										7	木	白ごはん	牛乳	豚肉コロッケ コーンサラダ クリームシチュー	鶏肉	牛乳	小松菜 にんじん パセリ	キャベツ ホールコーン たまねぎ	米 砂糖 油 じゃがいも 生クリーム 米粉 バター	735	21	23	1.8
																				Kcal	g	g	g
8	金	お花見 ちらし	牛乳	青菜のツナ和え てまりふのすまし汁 花見団子	油揚げ 卵 牛乳 まぐろ油漬 絹ごし豆腐	小松菜 にんじん ほうれん草 緑豆もやし	かんぴょう 干しいたけ れんこん えのきたけ	米 砂糖 油 ごま てまりふ 花見団子	711	21	15	2.1											
									Kcal	g	g	g											
									11	月	白ごはん	牛乳	春巻 パンサンスー 麻婆豆腐	ハム 大豆 牛乳 豚肉 木綿豆腐 みそ	にんじん しょうが にんにく 干しいたけ	きゅうり たまねぎ ねぎ たけのこ水煮	米 春巻 油 ごま 春雨 片栗粉	727	24	26	1.8		
																		Kcal	g	g	g		
12	火	白ごはん	牛乳	鯖の生姜煮 ひじきの炒め煮 豆腐のみそ汁	鯖 さつま揚げ 牛乳 絹ごし豆腐 みそ	にんじん さやいんげん ねぎ	しょうが こんにゃく たまねぎ	米 砂糖 油	624	25	19	2.3											
									Kcal	g	g	g											
									13	水	白ごはん	牛乳	ハンバーグマトソース カラフルサラダ オニオンスープ	ハンバーグ 牛乳 まぐろ油漬 鶏肉	赤ピーマン 黄ピーマン にんじん キャベツ	マッシュルーム水煮 ぶなしめじ たまねぎ きゅうり	米 砂糖 油 片栗粉 デミグラスソース	624	24	19	2.4		
																		Kcal	g	g	g		
14	木	白ごはん	牛乳	だし巻き卵 ごぼうサラダ 具沢山みそ汁	卵 油揚げ 牛乳 みそ	にんじん たまねぎ 白菜 大根	ごぼう きゅうり ホールコーン ぶなしめじ	米 砂糖 油 マヨネーズ	659	22	24	1.8											
									Kcal	g	g	g											
									15	金	チキン ピラフ	牛乳	ブロッコリーのタルタルサラダ コンソメスープ	鶏肉 ハム 牛乳 卵 ベーコン	にんじん さやいんげん ブロッコリー	たまねぎ マッシュルーム水煮 キャベツ	米 麦 油 砂糖 バター	595	27	16	3.3		
																		Kcal	g	g	g		
18	月	白ごはん	牛乳	回鍋肉 かきたまスープ セノビーゼリー	豚肉 牛乳 卵	青ピーマン にんじん 小松菜 えのきたけ	にんにく キャベツ ねぎ たまねぎ しょうが	米 砂糖 油 片栗粉 セノビーゼリー	608	24	14	1.4											
									Kcal	g	g	g											
									19	火	白ごはん	牛乳	若鶏のごまからめ キャベツの甘酢和え なめこのみそ汁	鶏肉 みそ 牛乳 絹ごし豆腐 カルホープ	にんじん キャベツ 緑豆もやし 大根	キャベツ なめこ ねぎ	米 片栗粉 油 砂糖 ごま	650	23	23	1.9		
																		Kcal	g	g	g		
20	水	白ごはん	牛乳	オムレツミートグラタン ほうれん草のソテー コンソメジュリアン	卵 牛肉 牛乳 ベーコン チーズ	にんじん ほうれん草 小松菜 キャベツ	たまねぎ ホールコーン えのきたけ	米 砂糖 油 米粉	649	22	25	2.6											
									Kcal	g	g	g											
									21	木	白ごはん	牛乳	三味焼き もやしのごま酢和え カレーうどん	さつま揚げ 牛乳 豚肉 油揚げ	にんじん にんにく キャベツ ねぎ	しょうが 緑豆もやし たまねぎ	米 砂糖 油 カレールウ うどん	715	27	19	3.2		
																		Kcal	g	g	g		
22	金	卵トースト	牛乳	春キャベツのアーリオ・オーリオ ポテトスープ	卵 ベーコン 牛乳 鶏肉	にんじん 小松菜 パセリ	キャベツ たまねぎ にんにく	食パン 油 スパゲティ じゃがいも	648	27	24	3.8											
									Kcal	g	g	g											
									25	月	白ごはん	牛乳	いか天チリソース 切干大根の炒り煮 じゃがいものみそ汁	いか天がら 牛乳 油揚げ わかめ みそ	にんじん さやいんげん にんにく しょうが	たまねぎ 干しいたけ 切干大根	米 砂糖 油 じゃがいも ごま	670	20	23	2.2		
																		Kcal	g	g	g		
26	火	白ごはん	牛乳	鶏肉の香草パン粉焼き マカロニサラダ クラムチャウダー	鶏肉 ハム 牛乳 ベーコン あさり	バジル パセリ にんじん ホールコーン	にんにく きゅうり ぶなしめじ たまねぎ	米 パン粉 油 マカロニ マヨネーズ じゃがいも 米粉	761	33	23	2.4											
									Kcal	g	g	g											
									27	水	白ごはん	牛乳	蒸ししゅうまい 春雨の中華炒め 卵とレタスのスープ	しゅうまい 牛乳 豚肉 鶏肉 卵	チンゲン菜 にんじん にんじん たまねぎ	にんにく たけのこ水煮 きくらげ レタス えのきたけ	米 砂糖 油 片栗粉	625	23	19	1.3		
																		Kcal	g	g	g		
28	木	たけのこ ごはん	牛乳	のり塩豆ポテト 豚汁 清見オレンジ	豚肉 油揚げ 牛乳 みそ 大豆 青のり 黒豆	にんじん たけのこ水煮 にんにく ねぎ	しょうが 枝豆 ごぼう 大根 清見オレンジ	米 麦 油 砂糖 片栗粉 じゃがいも	697	27	24	1.7											
									Kcal	g	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。

※主な食材料名は、食品の栄養的な働きにより、3色のグループに分けて記載してあります。

	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
今月の平均値	675	24	21	2.2
栄養基準量	650	21~32	14~21	2未満



4月 学校給食献立表



日 曜	献立名				主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		エネルギー		
	主食	飲物	主菜	副菜	汁物	その他	1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の 野菜・果物	5群 穀類・いも類 砂糖	6群 油脂	たんぱく質 脂質 食塩相当量
6	水	麦ごはん	牛乳	ポークカレー フルーツヨーグルト			豚肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん	にんにく しょうが たまねぎ みかん缶 黄桃シロップ漬け パインシロップ漬け バナナ	米 麦 じゃがいも 米粉 砂糖	油 カレールウ	949 28 21 2.8
7	木	白ごはん	牛乳	豚肉コロッケ コーンサラダ クリームシチュー			鶏肉	牛乳	小松菜 にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ ホールコーン	米 砂糖 じゃがいも 米粉	油 生クリーム バター	896 26 26 2.2
8	金	お花見 ちらし	牛乳	青菜のツナ和え てまりふのすまし汁 花見団子			油揚げ 卵 まぐろ油漬け 絹ごし豆腐	牛乳	小松菜 にんじん ほうれん草	かんぴょう 干しいたけ れんこん 緑豆もやし えのきたけ	米 砂糖 てまりふ 花見団子	ごま	839 24 17 2.7
11	月	白ごはん	牛乳	春巻 パンサンスー 麻婆豆腐			ハム 大豆 豚肉 木綿豆腐 みそ	牛乳	にんじん	きゅうり しょうが にんにく たまねぎ 干しいたけ ねぎ たけのこ水煮	米 春巻 春雨 片栗粉	ごま 油	908 30 31 2.4
12	火	白ごはん	牛乳	鯖の生姜煮 ひじきの炒め煮 豆腐のみそ汁			鯖 さつま揚げ 絹ごし豆腐 みそ	牛乳 わかめ ひじき	にんじん さやいんげん	しょうが ねぎ こんにゃく たまねぎ	米 砂糖	油	779 32 23 2.8
13	水	白ごはん	牛乳	ハンバーグマトソース カラフルサラダ オニオンスープ			ハンバーグ まぐろ油漬け 鶏肉	牛乳	赤ピーマン 黄ピーマン にんじん	マッシュルーム水煮 ぶなしめじ キャベツ たまねぎ きゅうり	米 砂糖 片栗粉	油 デミグラスソース	727 27 19 2.8
14	木	白ごはん	牛乳	だし巻き卵 ごぼうサラダ 具沢山みそ汁			卵 油揚げ みそ	牛乳	にんじん	ごぼう きゅうり ホールコーン たまねぎ 白菜 大根 ぶなしめじ	米 砂糖	マヨネーズ	795 26 27 2.0
15	金	チキン ピラフ	牛乳	ブロッコリーのタルタルサラダ コンソメスープ			鶏肉 ハム 卵 ベーコン	牛乳	にんじん さやいんげん ブロッコリー	たまねぎ キャベツ マッシュルーム水煮	米 麦 砂糖	油 バター	729 32 19 4.3
18	月	白ごはん	牛乳	回鍋肉 かきたまスープ セノビーゼリー			豚肉 卵	牛乳	青ピーマン にんじん 小松菜	にんにく しょうが キャベツ ねぎ たまねぎ えのきたけ	米 砂糖 片栗粉 セノビーゼリー	油	736 30 16 1.8
19	火	白ごはん	牛乳	若鶏のごまからめ キャベツの甘酢和え なめこのみそ汁			鶏肉 みそ 絹ごし豆腐	牛乳 わかめ カルホープ	にんじん	キャベツ 緑豆もやし なめこ 大根 ねぎ	米 片栗粉 砂糖	油 ごま	800 27 27 2.5
20	水	白ごはん	牛乳	オムレツミートグラタン ほうれん草のソテー コンソメジュリアン			卵 牛肉 ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん ほうれん草 小松菜	たまねぎ キャベツ ホールコーン えのきたけ	米 砂糖 米粉	油	759 24 26 3.2
21	木	白ごはん	牛乳	三味焼き もやしのごま酢和え カレーうどん			さつま揚げ 豚肉 油揚げ	牛乳	にんじん	ねぎ しょうが にんにく 緑豆もやし キャベツ たまねぎ	米 砂糖 うどん	油 カレールウ	873 32 22 3.7
22	金	卵トースト	牛乳	春キャベツのアーリオ・オーリオ ポテトスープ			卵 ベーコン 鶏肉	牛乳	にんじん 小松菜 パセリ	キャベツ にんにく たまねぎ	食パン スパゲティ じゃがいも	油	817 33 30 5.1
25	月	白ごはん	牛乳	いか天チリソース 切干大根の炒り煮 じゃがいものみそ汁			いか天ばら 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん	たまねぎ にんにく 干しいたけ 切干大根 しょうが	米 砂糖 じゃがいも	油 ごま	837 25 27 2.8
26	火	白ごはん	牛乳	鶏肉の香草パン粉焼き マカロニサラダ クラムチャウダー			鶏肉 ハム ベーコン あさり	牛乳	バジル パセリ にんじん	にんにく ホールコーン きゅうり たまねぎ ぶなしめじ	米 パン粉 マカロニ じゃがいも 米粉	油 マヨネーズ	959 41 28 3.1
27	水	白ごはん	牛乳	蒸ししゅうまい 春雨の中華炒め 卵とレタスのスープ			しゅうまい 豚肉 鶏肉 卵	牛乳	チンゲン菜 にんじん	にんにく しょうが たまねぎ たけのこ水煮 きくらげ レタス えのきたけ	米 砂糖 片栗粉	油	780 28 23 1.6
28	木	たけのこ ごはん	牛乳	のり塩豆ポテト 豚汁 清見オレンジ			豚肉 油揚げ みそ 大豆 黒豆	牛乳 青のり	にんじん	しょうが たけのこ水煮 枝豆 ごぼう 大根 ねぎ こんにゃく 清見オレンジ	米 麦 砂糖 片栗粉 じゃがいも	油	851 33 29 2.1

※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、6群に分けて記載してあります。

エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
今月の平均値	826	29	24
栄養基準量	830	27~42	18~28
			2.8
			2.5未満

