



# 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
9	金	お花見ちらし	牛乳	もやしとキャベツのごま酢和え 豆腐とわかめのみそ汁 花見団子	油揚げ 卵 牛乳 絹ごし豆腐 乾燥わかめ	にんじん かんぴょう 干しいたけ 蓮根 りょくとうもやし キャベツ 玉ねぎ なめこ	精白米 ごま 砂糖	689	19	13	2.5
12	月	白ごはん	牛乳	揚げ餃子 もやしのナムル みそラーメン	豚肉 牛乳 ぎょうざ	にんじん りょくとうもやし 小松菜 キャベツ たまねぎ スイートコーン ねぎ にんにく	精白米 ごま 中華麺 油 砂糖	683	25	19	2
13	火	白ごはん	牛乳	ちくわの磯辺揚げ ごぼうサラダ 小松菜のみそ汁	ちくわ 卵 牛乳 油揚げ 青のり	にんじん ごぼう きゅうり スイートコーン たまねぎ	精白米 油 小麦粉 マヨネーズ 砂糖	626	21	20	2.2
14	水	白ごはん	牛乳	ハンバーグトマトソース 春野菜のソテー クラムチャウダー	ハンバーグ 牛乳 あさり ベーコン	にんじん たまねぎ マッシュルーム パセリ キャベツ ぶなしめじ スイートコーン アスパラガス	精白米 油 バター 砂糖 片栗粉 じゃがいも 米粉	691	25	21	3.2
15	木	白ごはん	牛乳	鯖の竜田揚げ ひじきの炒め煮 なめこのみそ汁	鯖 さつま揚げ 牛乳 油揚げ ひじき 乾燥わかめ	にんじん しょうが なめこ さやいんげん だいこん ねぎ	精白米 油 片栗粉 砂糖	660	25	25	2.2
16	金	チキンピラフ	牛乳	キャベツのタルタルサラダ コンソメジュリアン	鶏肉 牛乳 ロースハム 卵	にんじん たまねぎ マッシュルーム 小松菜 キャベツ きゅうり えのきたけ	精白米 麦 バター 砂糖	564	22	16	3.0
19	月	白ごはん	牛乳	ミートボールのケチャップからめ マゼドアンサラダ 卵とレタスのスープ	ミートボール 牛乳 ロースハム 鶏肉 卵	にんじん たまねぎ きゅうり 枝豆 レタス	精白米 油 砂糖 じゃがいも マヨネーズ 片栗粉	647	28	20	2.1
20	火	白ごはん	牛乳	若鶏のごまからめ 青菜のツナ和え 厚揚げのみそ汁	鶏肉 油揚げ 牛乳 まぐろ油漬 乾燥わかめ	にんじん りょくとうもやし 小松菜 だいこん えのきたけ	精白米 油 ごま 片栗粉 砂糖	718	28	30	2
21	水	白ごはん	牛乳	ポテトグラタン ポイルブロッコリー オニオンスープ	ベーコン 牛乳 鶏肉 チーズ	パセリ たまねぎ にんじん キャベツ ブロッコリー ぶなしめじ	精白米 油 じゃがいも バター 米粉 生クリーム	591	21	17	1.8
22	木	白ごはん	牛乳	コロック カラフルサラダ 豚汁	豚肉 油揚げ 牛乳 まぐろ油漬	赤ピーマン キャベツ きゅうり 黄ピーマン ごぼう だいこん にんじん ねぎ こんにゃく	精白米 片栗粉 油 コロック じゃがいも 砂糖	666	21	22	1.8
23	金	白ごはん	牛乳	回鍋肉 ワンタンスープ	豚肉 牛乳 ワンタン 乾燥わかめ	ピーマン キャベツ にんにく にんじん しょうが ねぎ えのきたけ たまねぎ	精白米 油 砂糖 片栗粉	543	22	14	1.8
26	月	白ごはん	牛乳	鶏とアスパラの塩炒め 肉じゃが 清見オレンジ	鶏肉 牛乳 豚肉	にんじん たまねぎ さやいんげん しょうが にんにく アスパラガス 清美オレンジ	精白米 油 じゃがいも 砂糖 片栗粉	659	27	17	2.0
27	火	コッパパン	牛乳	春キャベツのアーリオ・オーリオ ポークビーンズ	ベーコン 牛乳 豚肉 大豆	にんじん キャベツ トマト缶 にんにく たまねぎ	コッパパン 油 スパゲティ 生クリーム じゃがいも 砂糖	564	24	19	3
28	水	白ごはん	牛乳	三味焼き 切干大根の甘酢和え わかめのみそ汁	さつま揚げ 牛乳 油揚げ 乾燥わかめ 絹ごし豆腐	小松菜 ねぎ しょうが にんじん にんにく 切り干し大根 なめこ たまねぎ	精白米 ごま 砂糖	566	23	14	3
30	金	たけのこごはん	牛乳	千草和え ピリ辛みそ汁	豚肉 油揚げ 牛乳 いか	にんじん しょうが 小松菜 枝豆 キャベツ 干しいたけ たまねぎ ねぎ	精白米 サラダ ごま スパゲティ じゃがいも	602	25	17	2

※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。

	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	636	23	19	2.2
栄養基準量	650	21~32	14~21	2未満