



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
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 絹ごし豆腐	牛乳 乾燥わかめ	にんじん	かんぴょう 干しいたけ 蓮根 りよくとうもやし キャベツ 玉ねぎ なめこ	精白米 砂糖	ごま	778 Kcal 22 g 14 g 2.9 g
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 ぎょうざ	牛乳	にんじん 小松菜	りよくとうもやし キャベツ たまねぎ スイートコーン ねぎ にんにく	精白米 中華麺 砂糖	ごま 油	734 Kcal 27 g 20 g 2.5 g
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 油揚げ	牛乳 青のり	にんじん 小松菜	ごぼう きゅうり スイートコーン たまねぎ	精白米 小麦粉 砂糖	油 マヨネーズ	793 Kcal 24 g 22 g 2 g
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 あさり ベーコン	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ マッシュルーム ぶなしめじ キャベツ スイートコーン アスパラガス	精白米 砂糖 片栗粉 じゃがいも 米粉	油 バター	871 Kcal 29 g 23 g 3.6 g
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 油揚げ	牛乳 ひじき 乾燥わかめ	にんじん さやいんげん	しょうが なめこ だいこん ねぎ	精白米 片栗粉 砂糖	油	814 Kcal 28 g 26 g 2.3 g
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 ロースハム 卵	牛乳	にんじん 小松菜	たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり えのきたけ	精白米 麦 砂糖	バター	647 Kcal 25 g 17 g 3.7 g
19	月	白ごはん	牛乳	ミートボールのケチャップからめ マセドアンサラダ 卵とレタスのスープ			ミートボール ロースハム 鶏肉 卵	牛乳	にんじん	たまねぎ きゅうり 枝豆 レタス	精白米 砂糖 じゃがいも 片栗粉	油 マヨネーズ	854 Kcal 35 g 23 g 2.4 g
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 まぐろ油漬	牛乳 乾燥わかめ	にんじん 小松菜	りよくとうもやし だいこん えのきたけ	精白米 片栗粉 砂糖	油 ごま	878 Kcal 31 g 32 g 2.1 g
21	水	白ごはん	牛乳	ポテトグラタン ボイルブロッコリー オニオンスープ			ベーコン 鶏肉	牛乳 チーズ	パセリ にんじん ブロッコリー	たまねぎ ぶなしめじ キャベツ	精白米 じゃがいも 米粉	油 バター 生クリーム	772 Kcal 26 g 19 g 2 g
22	木	白ごはん	牛乳	コロケ カラフルサラダ 豚汁			豚肉 油揚げ まぐろ油漬	牛乳	赤ピーマン 黄ピーマン にんじん	キャベツ きゅうり ごぼう だいこん ねぎ こんにゃく	精白米 片栗粉 コロケ じゃがいも 砂糖	油	838 Kcal 24 g 24 g 2 g
23	金	白ごはん	牛乳	回鍋肉 ワンタンスープ			豚肉 ワンタン	牛乳 乾燥わかめ	ピーマン にんじん	キャベツ にんにく しょうが ねぎ えのきたけ たまねぎ	精白米 砂糖 片栗粉	油	717 Kcal 27 g 15 g 2 g
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 豚肉	牛乳	にんじん さやいんげん	たまねぎ アスパラガス しょうが にんにく 清美オレンジ	精白米 じゃがいも 砂糖 片栗粉	油	853 Kcal 33 g 19 g 2 g
27	火	コッペパン	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 豚肉 大豆	牛乳	にんじん トマト缶	キャベツ たまねぎ にんにく	コッペパン スパゲティ じゃがいも 砂糖	油 生クリーム	650 Kcal 27 g 22 g 4 g
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 油揚げ 絹ごし豆腐	牛乳 乾燥わかめ	小松菜 にんじん	ねぎ しょうが にんにく 切り干し大根 なめこ たまねぎ	精白米 砂糖	ごま	726 Kcal 26 g 16 g 3 g
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 いか	牛乳	にんじん 小松菜	しょうが たけのこ水煮 枝豆 キャベツ たまねぎ ねぎ	精白米 サラダ スパゲティ じゃがいも	ごま	694 Kcal 29 g 19 g 2 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、食品の栄養的な動きにより、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	777	27	21
栄養基準量	830	27~62	18~28
			2.5未満