

# 4月 学校給食献立表

日	曜	主食	牛乳	献立名	赤の食品 体をつくる	黄の食品 熱や力になる	緑の食品 体の調子を整える	1食当たり栄養価		
								エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
								行事食等		
7	木	すし ごはん	牛乳	お花見ちらし ツナサラダ すまし汁 お祝いデザート	牛乳、うすあげ、かまぼ こ、ツナ、きぬとうふ、	米、さとう、白ご ま、マヨネーズ、ク レープ、	かんばん、にんじん、干しいたけ、 たけのこ、枝豆、キャベツ、ブロッコ リー、たまねぎ、えのき、小松菜、ね ぎ、	824	25.1	26.0
8	金	わかめ ごはん	牛乳	大豆と小魚のごまからめ 卵とじ	牛乳、わかめ、大豆、かえ りぼし、とり肉、たまご、	米、でんぷん、油、 白ごま、水あめ、く るまふ、さとう、	にんじん、とうもろこし、ピーマン、 たまねぎ、ねぎ、干しいたけ、小松 菜、	798	32.7	20.8
11	月	ごはん	牛乳	鮭の塩こうじ焼き ごまあえ 厚揚げのそぼろ煮	牛乳、さけ、ぶたひき肉、 あつあげ、	米、すりごま、さと う、油、でんぷん、	キャベツ、ブロッコリー、きゅうり、 にんじん、だいこん、たまねぎ、干し いたけ、しょうが、	844	38.1	26.2
12	火	ごはん	牛乳	ホイコーロー ワントンスープ	牛乳、ぶた肉、ベーコン、	米、油、でんぷん、 ごま油、ワントン、	しょうが、にんにく、にんじん、しめ じ、キャベツ、ピーマン、もやし、た まねぎ、にら、ねぎ、	702	24.4	18.6
13	水	ごはん	牛乳	鶏のからあげ おひたし みそ汁	牛乳、とり肉、うすあげ、 みそ、	米、でんぷん、油、 さとう、	しょうが、小松菜、もやし、にんじ ん、たまねぎ、だいこん、えのき、ね ぎ、	789	27.9	27.3
14	木	バター ライス	牛乳	チャーハン ミートボール とうふとわかめのスープ	牛乳、ベーコン、肉団子、 きぬとうふ、わかめ、	米、バター、ごま 油、さとう、でんぷ ん、ごま油、	にんにく、しょうが、たまねぎ、にん じん、ねぎ、チンゲンサイ、えのき、	788	26.2	27.7
15	金	ごはん	牛乳	ししゃもフライ たくあん和え 五目ラーメン	牛乳、子持ちししゃもフラ イ、ぶた肉、	米、油、中華めん、 ごま油、	キャベツ、きゅうり、にんじん、たく あんづけ、しょうが、にんにく、もや し、チンゲンサイ、ねぎ、	773	25.6	19.3
18	月	ミルク 長 コッパ	牛乳	ウインナー 焼きそば たまごスープ	牛乳、ウインナー、ぶた 肉、きぬとうふ、たまご、	ミルクコッパパン、 中華めん、油、でん ぷん、	もやし、キャベツ、にんじん、ピーマ ン、たまねぎ、えのき、チンゲンサ イ、ねぎ、	827	30.8	33.5
19	火	ごはん	牛乳	鯖のたつた揚げ 切り干しサラダ みそ汁	牛乳、さば、うすあげ、み そ、	米、でんぷん、油、 さとう、じゃがい も、	しょうが、きりぼし大根、きゅうり、 レモン、にんじん、白菜、ねぎ、	816	30.1	26.7
20	水	ごはん	牛乳	ハムカツ ポテトサラダ コンソメスープ	牛乳、ハムカツ、たまご、 とり肉、	米、油、じゃがい も、マヨネーズ、	きゅうり、にんじん、たまねぎ、キャ ベツ、しめじ、	837	24.2	25.5
21	木	ごはん	牛乳	餃子 ナムル 麻婆豆腐	牛乳、ギョーザ、ぶたひき 肉、もめんとうふ、	米、さとう、油、で んぷん、ごま油、	もやし、きゅうり、にんじん、にんに く、しょうが、たまねぎ、たけのこ、 干しいたけ、ねぎ、	793	28.6	22.5
22	金	ごはん	牛乳	手づくりふりかけ たまごと野菜の中華炒め トックスープ	牛乳、ひじき、しらす干 し、とり肉、たまご、ぶた 肉、	米、ごま油、さと う、白ごま、油、で んぷん、トック、	しそ、しょうが、にんにく、キャベ ツ、たまねぎ、にんじん、にら、白 菜、もやし、ねぎ、	737	31.0	17.0
25	月	ごはん	牛乳	ハンバーグ ケチャップソース ポテトとスナップエンドウのソテー 野菜のミルクスープ	牛乳、ハンバーグ、とり 肉、牛乳、生クリーム、	米、さとう、じゃが いも、オリーブ油、 米粉、	たまねぎ、とうもろこし、スナップエ ンドウ、にんにく、たまねぎ、にんじ ん、白菜、パセリ、	853	30.6	22.9
26	火	さくら 飯	牛乳	たけのこ炊き込みご飯 いそあえ 豚汁	牛乳、とり肉、うすあげ、 のり、ぶた肉、みそ、	米、さとう、さつま いも、	たけのこ、しめじ、にんじん、枝豆、 もやし、ほうれん草、だいこん、ね ぎ、	699	25.8	16.1
27	水	麦 ごはん	牛乳	カレーライス フルーツヨーグルト	牛乳、ぶた肉、チーズ、 ヨーグルト、	米、麦、油、じゃが いも、こむぎこ、バ ター、カレールー、 ナタデココ、	しょうが、にんにく、たまねぎ、にん じん、みかん、パイン、もも、バナ ナ、	903	24.4	24.4
28	木	ごはん	牛乳	いか天ぷら 浅漬け いなりうどん	牛乳、いかでんぷら、こん ぶ、うすあげ、	米、油、うどん、さ とう、	キャベツ、きゅうり、にんじん、干し いたけ、たまねぎ、ねぎ、	800	23.9	22.4

※ 食品群別献立表は、食品の主な働きによって分類したものであり、アレルギー等の特定をするためのものではありません。  
 ※ 都合により、献立や食材が変更になる場合があります。