

# 4月 学校給食献立表

]	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	金	すしごはん	牛乳	ちらしずし チキンサラダ 団子汁 お祝いデザート	牛乳、うすあげ、とり肉、ぶた肉、かまぼこ、	米、白ごま、オリーブ油、さとう、もち、お祝いクレープ、	かんぴょう、干しいたけ、たけのこ、にんじん、枝豆、キャベツ、ブロッコリー、白菜、えのき、ねぎ、	805	27.3	20.0	
10	月	ごはん	牛乳	ホイコーロー ワンタンスープ ももゼリー	牛乳、ぶた肉、とりひき肉、	米、油、でんぷん、ごま油、ワンタン、ゼリー、	しょうが、にんにく、しめじ、にんじん、キャベツ、ピーマン、もやし、にら、ねぎ、	736	29.2	19.5	
11	火	ごはん	牛乳	カラアゲ おひたし みそ汁	牛乳、とり肉、わかめ、きぬとうふ、みそ、	米、でんぷん、油、さとう、	しょうが、もやし、にんじん、ほうれん草、たまねぎ、えのき、ねぎ、	753	26.5	24.2	
12	水	ごはん	牛乳	鮭の塩こうじ焼き ひじきの炒め煮 沢煮椀	牛乳、さけ、ひじき、うすあげ、さつまあげ、ぶた肉、	米、油、さとう、白ごま、ごま油、	にんじん、れんこん、さやいんげん、だいこん、たけのこ、しいたけ、みつば、	718	36.1	19.1	
13	木	ごはん	牛乳	ししゃもフライ 源助大根の即席漬け いなりうどん	牛乳、子持ちししゃもフライ、うすあげ、ぶた肉、	米、油、うどん、さとう、	たくあん漬、キャベツ、きゅうり、にんじん、干しいたけ、たまねぎ、ねぎ、	763	25.6	22.0	
14	金	ごはん	牛乳	煮込みハンバーグ コーンサラダ アスパラのミルクスープ	牛乳、ハンバーグ、とり肉、牛乳、生クリーム、	米、さとう、デミグラスソース、オリーブ油、じゃがいも、米粉、	たまねぎ、トマト、キャベツ、きゅうり、とうもろこし、にんじん、アスパラガス、	816	31.9	22.4	
17	月	ごはん	牛乳	シューマイ 中華あえ 五目ラーメン	牛乳、ポークシューマイ、ぶた肉、	米、さとう、ごま油、中華めん、	もやし、にんじん、きゅうり、しょうが、にんにく、キャベツ、たまねぎ、チンゲンサイ、ねぎ、	765	25.6	21.2	
18	火	ごはん	牛乳	鯖味噌 こぶ和え 鶏肉と野菜のうまに	牛乳、さば、みそ、こんぶ、とり肉、さつまあげ、	米、さとう、さといも、	ねぎ、しょうが、きゅうり、白菜、だいこん、にんじん、たまねぎ、さやいんげん、	799	37.5	21.8	
19	水	バターライス	牛乳	ピラフ 花野菜のチーズサラダ ポトフ	牛乳、ベーコン、チーズ、ウインナー、	米、バター、油、マヨネーズ、じゃがいも、	たまねぎ、マッシュルーム、ピーマン、黄ピーマン、カリフラワー、にんじん、ブロッコリー、白菜、たまねぎ、きゅうり	829	24.1	32.6	
20	木	ごはん	牛乳	豚肉のくわ焼き ごまドレサラダ みそ汁	牛乳、ぶた肉、うすあげ、みそ、	米、さとう、でんぷん、ごまドレッシング、じゃがいも、	しょうが、だいこん、にんじん、きゅうり、小松菜、にんじん、えのき、ねぎ、	753	29.5	26.7	
21	金	わかめごはん	牛乳	うずら卵入り酢鶏 春雨スープ	牛乳、わかめ、とり肉、うずらたまご、ベーコン、	米、でんぷん、油、さとう、はるさめ、	しょうが、ピーマン、たけのこ、しめじ、たまねぎ、にんじん、もやし、チンゲンサイ、ねぎ、	794	28.0	24.1	
24	月	ミルクロール	牛乳	ウインナー トマトスパゲティ コーンスープ	牛乳、ウインナー、ベーコン、かまぼこ、	ミルクロールパン、スパゲティ、オリーブ油、さとう、	たまねぎ、しめじ、ピーマン、にんにく、トマト、にんじん、とうもろこし、キャベツ、ねぎ、	797	29.6	27.3	
25	火	ごはん	牛乳	白身魚香味ソース 昆布の炒め煮 けんちん汁	牛乳、ホキ、こんぶ、ぶた肉、もめんとうふ、	米、でんぷん、さとう、油、白ごま、ごま油、	ねぎ、にんにく、しょうが、にんじん、きりぼし大根、だいこん、ごぼう、	726	30.5	22.6	
26	水	麦ごはん	牛乳	チキンカレーライス フルーツヨーグルト	牛乳、とり肉、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、	857	25.6	22.5	
27	木	ごはん	牛乳	大豆と小魚のごまからめ 卵とじ	牛乳、大豆、かえりぼし、とり肉、たまご、	米、でんぷん、油、白ごま、さとう、水あめ、くるまふ、	にんじん、とうもろこし、ピーマン、たまねぎ、えのき、スナップエンドウ、	773	35.0	21.8	
28	金	さくら飯	牛乳	たけのこそぼろご飯 ツナ和え みそ汁	牛乳、とりひき肉、大豆、ツナ、うすあげ、みそ、	米、さとう、油、じゃがいも、	たけのこ、にんじん、枝豆、もやし、小松菜、白菜、たまねぎ、ねぎ、	755	39.8	16.8	

※ 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。