



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	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質	
					魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の 野菜・果物	穀類・いも類 砂糖	油脂	脂質	
8~10		お弁当がです										
11	木	白ごはん	牛乳	ポークカレー フルーツポンチ	豚肉	牛乳	にんじん たまねぎ パインシロップ漬	にんにく しょうが みかん缶 黄桃シロップ漬	米 じゃがいも 米粉 砂糖	サラダ油 カレールウ	922 Kcal 27 g 21 g 2.8 g	
12	金	白ごはん	牛乳	切干大根炒め 親子煮	鶏肉 豚肉 卵 ちくわ	牛乳	にんじん ピーマン ほうれん草	干しいたけ たまねぎ 切干大根	米 砂糖 じゃがいも 片栗粉 車心	サラダ油	886 Kcal 37 g 23 g 3.0 g	
15	月	白ごはん	牛乳	シューマイ 春雨の中華炒め 中華スープ	鶏肉 ハム ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん トマトケチャップ	きゅうり きゃべつ コーン たまねぎ しめじ	コッパパン マカロニ 砂糖 パン粉 小麦粉 じゃがいも	揚げ油 サラダ油	750 Kcal 24 g 21 g 2.3 g	
16	火	白ごはん	牛乳	高野豆腐煮 きんぴらごぼう	高野豆腐 鶏もも ちくわ 豆腐	牛乳	にんじん いんげん 枝豆	たまねぎ ねぎ ごぼう 干しいたけ 竹の子	米 砂糖 じゃがいも	ごま油 ごま	722 Kcal 28 g 17 g 2.3 g	
17	水	チキンピラフ	牛乳	マカロニと白菜のクリーム煮 いちごのゼリー	鶏肉	牛乳	にんじん 枝豆 ほうれん草 ブロッコリー	たまねぎ マッシュルーム 白菜 しめじ コーン いちご	米 砂糖 米粉	バター	751 Kcal 26 g 20 g 2.2 g	
18	木	白ごはん	牛乳	切干大根煮 肉じゃが	うすあげ 鶏肉 豚肉 厚揚げ	牛乳	にんじん さいいんげん グリーンピース	たまねぎ 干しいたけ 切干大根	米 砂糖 じゃがいも こんにゃく	サラダ油	769 Kcal 29 g 16 g 2.8 g	
19	金	白ごはん	牛乳	煮込みハンバーグ ゆでブロッコリー カボチャとウィンナーのスープ	鶏肉 豚肉 ウィンナー	牛乳	にんじん かぼちゃ ピーマン ブロッコリー	キャベツ 玉ねぎ しめじ	米 片栗粉 砂糖 マッシュポテト	サラダ油	714 Kcal 24 g 18 g 3.1 g	
22	月	チャーハン	牛乳	中華スープ ミートボール	鶏肉 豆腐 豚肉 卵	牛乳 もずく	にんじん 枝豆 チンゲン菜	たまねぎ にんにく しょうが たまねぎ ねぎ	米 砂糖 パン粉	サラダ油	755 Kcal 32 g 21 g 2.2 g	
23	火	食パン	牛乳	春野菜のスパゲティ コンソメスープ ジャム	鶏肉 ベーコン	牛乳	にんじん 小松菜	たまねぎ きゃべつ にんにく	食パン 砂糖 スパゲティ じゃがいも	サラダ油 バター	753 Kcal 29 g 22 g 3.0 g	
24	水	白ごはん	牛乳	ぎょうざ もやしのおひたし 麻婆豆腐	鶏肉 豚肉 大豆 豆腐	牛乳	にんじん にら 小松菜	キャベツ にんにく 玉ねぎ もやし しょうが コーン 竹の子 干しいたけ ねぎ	米 片栗粉 砂糖	サラダ油 バター ごま ごま油	765 Kcal 30 g 20 g 2.1 g	
25	木	白ごはん	牛乳	いわしのハンバーグ 焼きビーフン クリームスープ	いわし 豚肉 鶏肉	牛乳	にんじん にら パセリ	たまねぎ ねぎ しょうが きゃべつ 干しいたけ しめじ	米 砂糖 片栗粉 米粉	サラダ油	828 Kcal 33 g 24 g 3.2 g	
26	金	白ごはん	牛乳	豆腐ハンバーグ マカロニサラダ すき焼風煮	豆腐 鶏肉 豚肉 シーチキン	牛乳	にんじん	きゅうり たまねぎ ごぼう 白菜 えのきだけ	米 砂糖 マカロニ 車心	サラダ油	827 Kcal 33 g 22 g 2.6 g	
30	火	白ごはん	牛乳	ホキの西京焼き ウィンナーといんげん炒め 野菜スープ	ホキ ウィンナー	牛乳	にんじん いんげん かぼちゃ 小松菜	たまねぎ 白菜 大根	米 砂糖		775 Kcal 31 g 24 g 2.5 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、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	786	29	21	2.6
栄養基準量	830	27~42	18~28	2.5未満