

## 令和7年4月分 学校給食食品群別一覧表

★都合により献立を変更することがあります

日 曜日	献 立	使 わ れ て い る 食 品								小学校栄養価 エネルギー(Kcal) たんぱく質(g) カルシウム(mg)	
		血や体をつくるもとになる食品		からだの調子をととのえる食品			熱や力のもとになる食品				
		【赤色】		【緑色】			【黄色】				
		たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン		炭水化物	脂質			
		1群	2群	3群	4群		5群	6群			
10日 (木)	牛乳 チキンライス メンチカツ ポテトスープ	とりにく ベーコン	メンチカツ 牛乳	牛乳 にんじん こまつな	たまねぎ とうもろこし		こめ じやがいも	むぎ あぶら	マーガリン あぶら	651 23.5 283	
11日 (金)	牛乳 お花畠ちらし寿司 お花見汁 豆乳プリン	ぶたにく とりにく もめんどうふ	たまご かまぼこ	牛乳 牛乳 にんじん こまつな	ほししいたけ えのきたけ	えだまめ ねぎ	こめ さとう	すだれふ とうにゅうプリン		658 27.9 333	
14日 (月)	牛乳 ポークカレーライス ヨーグルト和え	ぶたにく	牛乳 ヨーグルト	牛乳 にんじん みかん	にんにく たまねぎ パイナップル		こめ じやがいも	むぎ ゼリー	カレールウ あぶら	664 21.9 336	
15日 (火)	牛乳 白飯 きびなごのカリカリ揚げ マイルドきんぴら 豚すき	とりにく ぶたにく	さつまあげ やきとうふ	牛乳 きびなごフライ いんげん	にんじん えのきたけ	ごぼう はくさい ねぎ	こめ くるまふ	さとう	あぶら ごまあぶら ノンエッグマヨネーズ	629 28.2 409	
16日 (水)	牛乳 わかめごはん 鶏肉の米粉から揚げ マカロニサラダ かきたま汁	とりにく とうふ	たまご わかめ	牛乳 牛乳 ほうれんそう えのきたけ	きゅうが ねぎ	きゅうり ねぎ	こめ こめこ マカロニ	むぎ でんぶん	あぶら ノンエッグマヨネーズ わふうごまドレッシング	639 28.0 389	
17日 (木)	牛乳 白飯 いわしの梅煮 ポテトサラダ みそ汁	いわしのうめに どうふ みそ	ハム うすあげ	牛乳 わかめ	にんじん にんじん	えだまめ たまねぎ ねぎ	こめ こめ じやがいも	じやがいも	ノンエッグマヨネーズ	623 25.0 395	
18日 (金)	牛乳 とりそぼろごはん めつた汁	とりにく たまご みそ	つぶじょうだいす ぶたにく	牛乳	こまつな にんじん	しょうが たいこん ねぎ	たまねぎ ねぎ	キャベツ	むぎ じやがいも	あぶら 31.4 386	
21日 (月)	牛乳 白飯 照り焼きハンバーグ 粉ふき芋 さつま汁	ハンバーグ うすあげ	とりにく みそ	牛乳	にんじん ねぎ	はくさい えのきたけ ねぎ	ごぼう	さとう	バター	658 27.3 511	
22日 (火)	牛乳 白飯 ふくらぎのスパイシーソースがらめ 肉入りワンタンスープ	ふくらぎ にくいりワンタン	みそ	牛乳	にんじん ピーマン こまつな	しょうが ねぎ	もやし ねぎ	しめじ	でんぶん じやがいも さとう	631 23.7 348	
23日 (水)	牛乳 白飯 春雨のナムル 麻婆豆腐 いちごレアチーズ	とりにく つぶじょうだいす みそ	ぶたにく もめんどうふ あかみそ	牛乳 いちごレアチーズ	にんじん にんじん ねぎ	もやし にんにく ねぎ	きゅうり たけのこ ねぎ	しょうが ほししいたけ	はるさめ でんぶん あぶら	636 29.1 392	
24日 (木)	牛乳 白飯 はべんの天ぷら 糸昆布と大豆の炒め煮 いなりうどん	かまぼこ ぶたにく とりにく	たまご だいず うすあげ	牛乳 こんぶ	にんじん ねぎ	きりぼしだいこん たまねぎ	ほししいたけ たまねぎ	こめ さとう	こめこ こめこうどん	あぶら 30.5 395	
25日 (金)	牛乳 たけのこおこわ 春巻き 豆腐と青菜のスープ	ぶたにく ベーコン	はるまき とうふ	牛乳	にんじん チンゲンサイ	たけのこ ねぎ	しめじ	えだまめ	むぎ	ごまあぶら あぶら	
28日 (月)	牛乳 ミルクロール トマトオムレツ 野菜サラダ かぼちゃの豆乳米粉ポタージュ	トマトオムレツ とうにゅう	ベーコン	牛乳	プロッコリー かぼちゃ にんじん	キャベツ	とうもろこし ねぎ	たまねぎ	ミルクロール こめこ	じやがいも あぶら	
30日 (水)	牛乳 白飯 ツナとひじきのサラダ 韓国風肉じゃが	まぐろあぶらづけ ひじき	ぎゅうにく にら	牛乳 ひじき	にんじん にんじん	きりぼしだいこん しょうが	きゅうり にんにく	キャベツ たまねぎ	じやがいも さとう	ノンエッグマヨネーズ ごまあぶら	

【あぶら】は米油、キャノーラ油を使用しています

今月の平均食塩相当量 小2.2g