

# 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
						1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質
		主食	飲物	主菜 副菜 汁物 その他	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 行事食等	
6	金	麦ごはん	牛乳	ポークカレー いちごヨーグルト	ぶた肉 魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳 チーズ いちごヨーグルト	にんじん トマト	にんにく しょうが たまねぎ	米 麦 じゃがいも 小麦粉	サラダ油 バター カレールウ	833 Kcal 25 g 24 g	
10	月	わかめ ごはん	牛乳	鶏肉の塩から揚げ ミニトマト すまし汁 進級お祝いデザート	とり肉 絹ごし豆腐 ふかし	牛乳 わかめ	ミニトマト ほうれんそう	にんにく しょうが えのきたけ	米 麦 片栗粉 米粉	ごま 卵なしマヨネーズ あぶら	759 Kcal 30 g 25 g 1年生給食開始	
11	火	白ごはん	牛乳	魚のマヨネーズ焼き ジャーマンポテト キャベツのみそしる	ホキ みそ ベーコン あつあげ	牛乳 チーズ	にんじん	たまねぎ えのきたけ キャベツ	米 片栗粉 じゃがいも	卵なしマヨネーズ サラダ油 バター	821 Kcal 33 g 31 g	
12	水	白ごはん	牛乳	はちみつトンカツ 春キャベツのサラダ 大根とアゲのみそ汁	ぶた肉 あつあげ みそ	牛乳 チーズ わかめ	にんじん	キャベツ だいこん きゅうり コーン たまねぎ	米 はちみつ てんぷら粉 パン粉 さとう	あぶら サラダ油	849 Kcal 33 g 33 g	
13	木	白ごはん	牛乳	しゅうまい 割り干し大根の中華漬物 塩ラーメン	シュウマイ ぶた肉 あさり	牛乳 こんぶ	にんじん	割り干し大根 コーン きゅうり ねぎ にんにく はくさい	米 さとう ラーメン	ごま油 ごま サラダ油	847 Kcal 31 g 25 g	
14	金	ルーロー ハン	牛乳	台湾豆乳スープ バナナ蒸しケーキ	ぶた肉 大豆ミート うずらたまご とり肉 豆乳 絹ごし豆腐	牛乳	にら にんじん	にんにく しょうが たけのこ たまねぎ	米 麦 片栗粉 さとう 油麩	サラダ油 ごま油	898 Kcal 43 g 33 g	
17	月	白ごはん	牛乳	ししゃものごま揚げ 磯香和え 肉じゃが	牛肉	牛乳 子持ちししゃものり	こまつな にんじん	さいいんげん たまねぎ キャベツ えのきたけ しょうが	米 てんぷら粉 さとう じゃがいも こんにやく	ごま あぶら	749 Kcal 27 g 23 g	
18	火	白ごはん	牛乳	さばのしょうが煮 わかめと野菜のごま酢和え みそけんちん汁	さば うすあげ とり肉 みそ 木綿豆腐	牛乳 わかめ	にんじん	ねぎ ごぼう しょうが きゅうり 干しいたけ キャベツ	米 さとう こんにやく	ごま ごま油	790 Kcal 35 g 29 g	
19	水	フレンチ トースト	牛乳	ミートスパゲティ コンソメスープ	たまご ぶた肉 大豆ミート ベーコン	牛乳	にんじん トマト こまつな	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ	食パン さとう スパゲッティ	バター オリーブ油 デミグラスソース	812 Kcal 34 g 29 g 修学旅行	
20	木	遠足 										
21	金	春のジオパーク学習 										
24	月	白ごはん	牛乳	チキンのガーリック焼き ハムサラダ ポークビーンズ	とり肉 ロースハム ぶた肉 大豆 ひよこ豆	牛乳	にんじん トマト	にんにく キャベツ きゅうり たまねぎ	米 パン粉 じゃがいも	バター 生クリーム 卵なしマヨネーズ オリーブ油 デミグラスソース	821 Kcal 40 g 24 g	
25	火	白ごはん	牛乳	春巻き 野菜のピリ辛 八宝菜	ぶた肉 あさり いか うずらたまご	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり にんにく しょうが	たまねぎ 干しいたけ たけのこ はくさい もやし	米 あぶら ごま油 サラダ油	834 Kcal 28 g 31 g	
26	水	たけのこ ごはん	牛乳	いわしフライ はりはり漬け さつまあげと大根のみそ汁	うすあげ いわし さつまあげ みそ	牛乳 青のり粉	にんじん こまつな	たけのこ(生) えだまめ きりぼしだいこん たまねぎ	米 さとう てんぷら粉 パン粉	あぶら ごま油 ごま	752 Kcal 34 g 22 g	
27	木	白ごはん	牛乳	手作りハンバーグ にんじんグラッセ 野菜スープ	ぶた肉 牛肉 大豆ミート ベーコン	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ コーン にんにく セロリ	米 パン粉 さとう じゃがいも	サラダ油 バター オリーブ油	783 Kcal 29 g 25 g	
28	金	白ごはん	牛乳	鮭のベーコン巻き ひじきサラダ じゃがいものみそ汁	さけ ベーコン あつあげ みそ	牛乳 ひじき	にんじん こまつな	きゅうり キャベツ たまねぎ	米 こんにやく さとう じゃがいも	ごま 卵なしマヨネーズ	811 Kcal 36 g 31 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、赤、黄、緑のグループに分けて記載してあります。

