



# 4月分 学校給食献立表



日	曜	献立名	使用する食品名						栄養価	
			(赤) おもに体をつくるもの		(緑) おもに体の調子を整えるもの		(黄) おもにエネルギーのもとになるもの		小学校(中)	
			おもにたんぱく質	おもに無機質	おもにカロテン	おもにビタミンC	おもに炭水化物	おもに脂質	エネルギー(kcal)	
								たんぱく質(g)		
12	火	むぎごはん					こめ・むぎ		610	
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
		いわしのおかか	いわし	かつおぶし						
		たけのこのスタミナため	ぶたにく・みそ		にんじん・にら	たけのこ・にんにく	こんにやく・さとう	あぶら		23.8
		すましじる	とうふ・かまぼこ・かつおぶし(だし)	わかめ・こんぶ(だし)	にんじん・ねぎ	たまねぎ・えのきたけ				
14	木	ぶちまるむぎごはん					こめ・むぎ	652		
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
		さかなのかばやき	ホキ			しょうが	こむぎこ・さとう		あぶら	
		サラダたまねぎのあえもの	チキンフレーク		にんじん	たまねぎ・きゅうり			ごま・ノンエッグマヨネーズ	24.3
		とうふとわかめのみそしる	とうふ・あぶらあげ・みそ	わかめ・いりこ(だし)	にんじん・ねぎ	だいこん・えのきたけ				
18	月	ポークカレー	ぶたにく		にんじん	たまねぎ・にんにく・しょうが	こめ・じゃがいも	あぶら	667	
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
		そくせきづけ				キャベツ・はりはりづけ		ごま		
		フルーツミックス				パイン・おうとう	いちごゼリー			19.4
19	火	むぎごはん					こめ・むぎ	630		
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
		てりやきとうふハンバーグ	とうふハンバーグ				さとう・でんぶん			
		はるさめのすのもの		わかめ	にんじん	キャベツ・きゅうり	はるさめ・さとう		ごま・ごまあぶら	21.6
		たまねぎのみそしる	あぶらあげ・みそ	いりこ(だし)	にんじん・ねぎ	たまねぎ・だいこん				
20	水	ミルクパン					パン	644		
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
		スパゲティミートソース	ぶたにく・ぎゅうにく		トマト・にんじん・ピーマン	たまねぎ・にんにく	スパゲッティ		あぶら	
		ツナサラダ	ツナ		にんじん	キャベツ・きゅうり・たまねぎ	さとう		あぶら	25.4
21	木	ぶちまるむぎごはん					こめ・むぎ	590		
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
		キャベツのみそいため	ぶたにく・あつあげ・みそ		ピーマン・にんじん	キャベツ・にんにく・しょうが	さとう		あぶら・ごまあぶら	
		かきたまじる	たまご・かまぼこ・かつおぶし(だし)	こんぶ(だし)	にんじん・ねぎ	たまねぎ・えのきたけ	じゃがいも・でんぶん			22.7
		あじつけのり		いっしょくあじつけのり						
22	金	コッペパン					パン	602		
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
		はるのクリームスープ	とりにく・いんげんまめ	チーズ・ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ・たまねぎ・しめじ			バター	
		ジャーマンポテト	ベーコン			たまねぎ・にんにく	じゃがいも		あぶら	25.0
		こくとうビーンズ	だいず				こくとう			
25	月	さけごはん	さけ	わかめ			こめ	あぶら	551	
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
		ぶたじる	とうふ・ぶたにく・みそ	いりこ(だし)	にんじん・ねぎ	だいこん・ごぼう・しょうが	こんにやく	あぶら		
		きゅうりのこんぶあえ		こんぶのつくだに		きゅうり・もやし		ごま		20.1
		すりおろしピーチゼリー					ももゼリー			
26	火	むぎごはん					こめ・むぎ	657		
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
		まめのドライカレー	だいず・ぶたにく		にんじん	たまねぎ・にんにく・しょうが	でんぶん		あぶら	
		コーンとたまごのスープ	たまご・ベーコン		チンゲンサイ・にんじん	たまねぎ・コーン	じゃがいも・でんぶん			21.8
		てづくりみかんゼリー		ゼリーのもと		オレンジジュース	さとう			
27	水	セルフドッグ(ウィンナー)	フランクフルト				パン・さとう	575		
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
		コールスロー			にんじん	キャベツ			あぶら	
		やさいスープ	ベーコン		にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・しめじ	じゃがいも		あぶら	21.4
28	木	ぶちまるむぎごはん					こめ・むぎ	656		
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
		はっぼうとうふ	とうふ・うずらたまご・ぶたにく・かまぼこ		にんじん・チンゲンサイ	キャベツ・たまねぎ・たけのこ・しいたけ・しょうが	でんぶん		あぶら	
		ジャンボぎょうぎ	ぎょうぎ						あぶら	23.4

※ 都合により、献立が変更する場合があります。