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とになる		(緑)おもに体の調子を整えるもとになる		(黄)おもにエネルギーのもとになる		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)
			魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・さとう	油脂	たんぱく質(g)
10	金	さけごはん	さけ	わかめ			こめ・むぎ	ごま	575
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
		きりぼしだいこんのそくせきづけ		サラダこんぶ	にんじん	きゅうり・きりぼしだいこん	さとう		
		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	じゃがいも・こんにゃく	あぶら	21.1
		ミニピーチゼリー					ももゼリー		
14	火	むぎごはん					こめ・むぎ		555
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
		ぶたにくとたけのこのみそいため	ぶたにく・みそ		にんじん	たけのこ・たまねぎ・しょうが	こんにゃく・さとう	あぶら	
		すましじる	とうふ・かまぼこ・あぶらあげ・かつおぶし(だし)	こんぶ(だし)	にんじん・ねぎ	だいこん・えのきたけ			26.6
		いりこのつくだに		いりこ			砂糖		
15	水	セルフドッグ	フランクフルト				パン・さとう		568
		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・きゅうり	さとう	あぶら	
		コーンとたまごのスープ	たまご		チンゲンサイ・にんじん	たまねぎ・コーン	じゃがいも・でんぷん		22.6
16	木	ポークカレー	ぶたにく		にんじん	たまねぎ・りんごピューレ・にんにく・しょうが	こめ・じゃがいも	あぶら	643
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
		じゃこまめサラダ	だいず	しらすぼし	にんじん	キャベツ・きゅうり	さとう	あぶら・ごま・ごまあぶら	
		フルーツミックス				おうとう・パイン	カクテルゼリー・いちごゼリー		20.8
		ひごまるデー　キャベツ							
17	金	ぷちまるむぎごはん					こめ・むぎ		604
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
		きびなごフライ		きびなご			パンこ	あぶら	
		ぶたにくとキャベツのしおダレいため	ぶたにく		チンゲンサイ・にんじん	キャベツ・もやし・しょうが・にんにく	さとう	ごま・ごまあぶら	25.4
		たまねぎのみそしる	とうふ・あぶらあげ・みそ	わかめ・いりこ(だし)	にんじん・ねぎ	たまねぎ・えのきたけ			
20	月	ミルクパン					パン		567
		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・だいず		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	24.9
21	火	むぎごはん					こめ・むぎ		570
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
		しんじゃがのそぼろに	ぶたにく・ちぎりあげ・こうやどうふ		にんじん	たまねぎ・いんげん・しいたけ	じゃがいも・こんにゃく・さとう	あぶら	
		もやしのあえもの			にんじん	もやし・きゅうり	さとう		22.4
		てづくりふりかけ	いとかつお	いりこ				ごま	
22	水	コッペパン					パン		598
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
		はるキャベツのクリームシチュー	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・コーン	こめこ	バター・あぶら	
		ジャーマンポテト	ベーコン		パセリ	たまねぎ・にんにく	じゃがいも	あぶら	24.7
		ナッツとだいずのりんかけ	だいず				さとう	アーモンド	
23	木	むぎごはん					こめ・むぎ		590
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
		いわしのおかかに	いわし　かつおぶし						
		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	
		かきたまじる	たまご・とうふ・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	でんぷん		25.9
24	金	ぷちまるむぎごはん					こめ・むぎ		558
		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・でんぷん		
		じゃこあえ		しらすぼし・わかめ		もやし・キャベツ	さとう		22.1
		じゃがいものみそしる	あぶらあげ・みそ	いりこ(だし)	にんじん・ねぎ	たまねぎ・えのきたけ	じゃがいも		
27	月	丸パン					パン		573
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
		ホキフライ	ホキ				パンこ　こむぎこ	あぶら	
		ごぼうのマヨサラダ			にんじん	キャベツ・ごぼう・きゅうり		ノンエッグマヨネーズ	
		ミネストローネ	ベーコン		トマト・人にんじん	たまねぎ・にんにく	マカロニ・じゃがいも	あぶら	23.3
30	木	ごはん					こめ		568
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
		さかなのたまねぎソース	ホキ			たまねぎ・にんにく	コーンスターチ・さとう	あぶら	
		しおこんぶあえ		しおこんぶ	にんじん	キャベツ		ごま	
		はるさめじる	かまぼこ・かつおぶし(だし)	こんぶ(だし)	チンゲンサイ・にんじん	たまねぎ・しいたけ	はるさめ		22.3

※　都合により、献立が変更する場合があります。

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とになる		(緑)おもに体の調子を整えるもとになる		(黄)おもにエネルギーのもとになる		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)
			魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・さとう	油脂	たんぱく質(g)
10	金	さけごはん	さけ	わかめ			こめ・むぎ	ごま	575
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
		きりぼしだいこんのそくせきづけ		サラダこんぶ	にんじん	きゅうり・きりぼしだいこん	さとう		
		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	じゃがいも・こんにゃく	あぶら	21.1
		ミニピーチゼリー					ももゼリー		
14	火	むぎごはん					こめ・むぎ		555
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
		ぶたにくとたけのこのみそいため	ぶたにく・みそ		にんじん	たけのこ・たまねぎ・しょうが	こんにゃく・さとう	あぶら	
		すましじる	とうふ・かまぼこ・あぶらあげ・かつおぶし(だし)	こんぶ(だし)	にんじん・ねぎ	だいこん・えのきたけ			26.6
		いりこのつくだに		いりこ			砂糖		
15	水	セルフドッグ	フランクフルト				パン・さとう		568
		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・きゅうり	さとう	あぶら	
		コーンとたまごのスープ	たまご		チンゲンサイ・にんじん	たまねぎ・コーン	じゃがいも・でんぷん		22.6
16	木	ポークカレー	ぶたにく		にんじん	たまねぎ・りんごピューレ・にんにく・しょうが	こめ・じゃがいも	あぶら	643
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
		じゃこまめサラダ	だいず	しらすぼし	にんじん	キャベツ・きゅうり	さとう	あぶら・ごま・ごまあぶら	
		フルーツミックス				おうとう・パイン	カクテルゼリー・いちごゼリー		20.8
		ひごまるデー　キャベツ							
17	金	ぷちまるむぎごはん					こめ・むぎ		604
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
		きびなごフライ		きびなご			パンこ	あぶら	
		ぶたにくとキャベツのしおダレいため	ぶたにく		チンゲンサイ・にんじん	キャベツ・もやし・しょうが・にんにく	さとう	ごま・ごまあぶら	25.4
		たまねぎのみそしる	とうふ・あぶらあげ・みそ	わかめ・いりこ(だし)	にんじん・ねぎ	たまねぎ・えのきたけ			
20	月	ミルクパン					パン		567
		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・だいず		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	24.9
21	火	むぎごはん					こめ・むぎ		570
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
		しんじゃがのそぼろに	ぶたにく・ちぎりあげ・こうやどうふ		にんじん	たまねぎ・いんげん・しいたけ	じゃがいも・こんにゃく・さとう	あぶら	
		もやしのあえもの			にんじん	もやし・きゅうり	さとう		22.4
		てづくりふりかけ	いとかつお	いりこ				ごま	
22	水	コッペパン					パン		598
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
		はるキャベツのクリームシチュー	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・コーン	こめこ	バター・あぶら	
		ジャーマンポテト	ベーコン		パセリ	たまねぎ・にんにく	じゃがいも	あぶら	24.7
		ナッツとだいずのりんかけ	だいず				さとう	アーモンド	
23	木	むぎごはん					こめ・むぎ		590
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
		いわしのおかかに	いわし　かつおぶし						
		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	
		かきたまじる	たまご・とうふ・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	でんぷん		25.9
24	金	ぷちまるむぎごはん					こめ・むぎ		558
		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・でんぷん		
		じゃこあえ		しらすぼし・わかめ		もやし・キャベツ	さとう		22.1
		じゃがいものみそしる	あぶらあげ・みそ	いりこ(だし)	にんじん・ねぎ	たまねぎ・えのきたけ	じゃがいも		
27	月	丸パン					パン		573
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
		ホキフライ	ホキ				パンこ　こむぎこ	あぶら	
		ごぼうのマヨサラダ			にんじん	キャベツ・ごぼう・きゅうり		ノンエッグマヨネーズ	23.3
		ミネストローネ	ベーコン		トマト・人にんじん	たまねぎ・にんにく	マカロニ・じゃがいも	あぶら	
30	木	ごはん					こめ		568
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
		さかなのたまねぎソース	ホキ			たまねぎ・にんにく	コーンスターチ・さとう	あぶら	
		しおこんぶあえ		しおこんぶ	にんじん	キャベツ		ごま	
		はるさめじる	かまぼこ・かつおぶし(だし)	こんぶ(だし)	チンゲンサイ・にんじん	たまねぎ・しいたけ	はるさめ		22.3

※　都合により、献立が変更する場合があります。