



4月 学校給食献立表

日	曜	献立名				赤のなかまの食品	黄のなかまの食品	みどりのなかまの食品		エネルギー	
		主食	飲物	主菜	副菜	汁物	その他	体をつくる	熱や力になる	体の調子をととのえる	たんぱく質
8	水	麦ごはん	牛乳	ドライカレー	フルーツカクテル	牛乳 スキムミルク ぶた肉 とり肉 大豆ミート	むぎ飯 さとう じゃがいも ひよこ豆 油 セリー カレールーウ	にんにく もも缶 しょうが パイン缶 たまねぎ にんじん	688 Kcal 23 g 17 g 2~6年給食開始		
9	木	白ごはん	牛乳	ハタハタから揚げ	江戸っ子煮 豆乳みそ汁	牛乳 こうやどうふ ハタハタ 昆布 牛肉 豆乳 ぶた肉 だいず みそ あつあげ	白飯 さとう かたくり粉 じゃがいも かたくり粉 油	たけのこ水煮 ねぎ にんじん しらたき たまねぎ	611 Kcal 25 g 23 g		
10	金	白ごはん	牛乳	ガリバタチキン	ナポリタン コーンかきたまスープ	牛乳 たまご とり肉 ベーコン きぬごしどうふ	白飯 バター かたくり粉 さとう 米粉 スパゲッティ 油	にんにく コーン たまねぎ ピーマン トマト	698 Kcal 25 g 26 g		
13	月	白ごはん	牛乳	パンネのカレーグラタン	もち麦のスープ	牛乳 チーズ とり肉 大豆ミート スキムミルク	白飯 さとう マカロニ じゃがいも カレールーウ もちむぎ 油 生クリーム	にんにく セロリ たまねぎ パセリ にんじん トマト	645 Kcal 28 g 20 g		
14	火	白ごはん	牛乳	さばのみそに 切干だいこんとひじきのごまマヨ和え	沢煮わん	牛乳 ひじき さば ぶた肉 みそ 赤だしみそ	白飯 じゃがいも さとう 卵なしマヨネーズ かたくり粉 さとう 米粉 スパゲッティ 油	しょうが きゅうり たけのこ水煮 ねぎ コーン えのきたけ きりぼし大根 ごぼう こんにゃく にんじん だいこん 糸みつば	602 Kcal 25 g 22 g		
15	水	白ごはん	牛乳	鶏のからあげ	マゼアンサラダ みそ汁	牛乳 みそ とり肉 わかめ あつあげ	白飯 じゃがいも かたくり粉 卵なしマヨネーズ 米粉 さとう 油	にんにく たまねぎ コーン だいこん きゅうり えのきたけ にんじん ねぎ	639 Kcal 23 g 27 g 1年給食開始		
16	木	白ごはん	牛乳	大豆としらすの揚げ煮	肉じゃが	牛乳 だいず しらす干し ぶた肉	白飯 さとう 米粉 ごま かたくり粉 じゃがいも 油	ごぼう さやいんげん にんじん たまねぎ こんにゃく	634 Kcal 22 g 23 g		
17	金	麦ごはん	牛乳	マーボー丼	ワンタンスープ	牛乳 もめんどうふ ぶた肉 とり肉 大豆ミート ベーコン 赤だしみそ	むぎ飯 ごま油 油 ワンタン さとう かたくり粉	しょうが 干しいたけ にんにく たけのこ水煮 たまねぎ ねぎ にんじん りょくとうもやし	619 Kcal 28 g 19 g		
20	月	五目チャーハン	牛乳	春雨キムチスープ	ヨーグルト	牛乳 あさり ぶた肉 ヨーグルト たまご ベーコン	さくら飯 油 ごま油 はるさめ	にんにく たけのこ水煮 にんじん キムチ たまねぎ りょくとうもやし 干しいたけ ねぎ	602 Kcal 21 g 20 g		
21	火	白ごはん	牛乳	照り焼きチキン	はちみつレモンサラダ クリームシチュー	牛乳 スキムミルク とり肉 ベーコン ロースハム	白飯 はちみつ かたくり粉 オリーブ油 米粉 バター じゃがいも さとう 油 生クリーム	しょうが レモン キャベツ たまねぎ きゅうり ブロッコリー にんじん	626 Kcal 25 g 20 g		
22	水	白ごはん	牛乳	いわしのフライ	青菜のチーズおかか和え さつま汁	牛乳 とり肉 いわし みそ かつおぶし チーズ	白飯 さとう てんぷら粉 さつまいも パン粉 油	キャベツ ごぼう こまつな ねぎ にんじん たまねぎ	625 Kcal 24 g 19 g		
23	木	麦ごはん(増)	牛乳	給食番長カレー	ひじきサラダ	牛乳 ひじき ぶた肉 ツナ チーズ スキムミルク	むぎ飯 カレールーウ じゃがいも 油 こむぎこ さとう バター ごま	にんにく トマト コーン しょうが りんご たまねぎ きゅうり にんじん キャベツ	702 Kcal 21 g 23 g おはなし給食		
24	金	白ごはん(減)	牛乳	あげぎょうざ	ナムル みそラーメン	牛乳 赤だしみそ ギョーザ ぶた肉 みそ	白飯 ごま 油 ラーメン さとう ごま油	にんじん キャベツ にんにく こまつな コーン りょくとうもやし ねぎ たまねぎ しょうが	632 Kcal 21 g 22 g		
27	月	白ごはん	牛乳	チキン南蛮タルタルソース	ポイルキャベツ 八杯汁	牛乳 うすあげ とり肉 たまご 堅豆腐	白飯 卵なしマヨネーズ てんぷら粉 さとう 米粉 ごま油 油 かたくり粉	キャベツ 干しいたけ にんじん こんにゃく ごぼう ねぎ だいこん パセリ	602 Kcal 24 g 23 g 未来に残す郷土料理 『宮崎県』		
28	火	ちらしずし	牛乳	お花のハンバーグ	みそ汁	うすあげ とり肉 たまご みそ 牛乳 ハンバーグ	すし飯 かたくり粉 さとう じゃがいも 油	生たけのこ たまねぎ にんじん キャベツ 干しいたけ しょうが えだまめ	601 Kcal 24 g 18 g		
29	水	昭和の日									
30	木	白ごはん	牛乳	竹輪の磯辺揚げ	きんぴらごぼう カレー豚汁	牛乳 ぶた肉 ちくわ あつあげ 青のり粉 みそ とり肉 スキムミルク	白飯 ごま油 てんぷら粉 じゃがいも 油 カレールーウ さとう	ごぼう ねぎ にんじん こんにゃく たまねぎ	647 Kcal 26 g 22 g		

食塩量 4月 平均2.2g

※ 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。



