



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
		主食	飲物	主菜	副菜	汁物	その他	1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の 野菜・果物	5群 穀類・いも類 砂糖	6群 油脂	たんぱく質	脂質	食塩相当量	
7	火	ポークカレー	牛乳	フルーツヨーグルト			ぶた肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん トマト	しょうが にんにく たまねぎ マンゴー みかん バナナ パイン ぶどう もも バナナ いちご	米 こめこ むぎ	油	937 Kcal	26.7 g	21.2 g	2.8 g	
8	水	白ごはん	牛乳	鶏肉の唐揚げ キャベツの甘酢和え さつまい			とり肉 ぶた肉	牛乳	にんじん こまつな	しょうが キャベツ だいこん ごぼう ねぎ	米 さつまいも こむぎこ かたくりこ さとう こんにゃく	油 ごま	784 Kcal	32.9 g	17.7 g	2.1 g	
9	木	白ごはん	牛乳	シューマイ 春雨の中華炒め 中華スープ やわらか杏仁			ぶた肉 とうふ	牛乳 わかめ	にんじん チンゲン菜 ほうれん草	たまねぎ にんにく しょうが たけのこ	米 こむぎこ さとう 水あめ かたくりこ はるさめ	油 ごま油	826 Kcal	25.2 g	22.9 g	4.1 g	
10	金	白ごはん	牛乳	さばの竜田揚げ ひじきと小松菜の炒り煮 みそ汁 オレンジ			さば さつまい 油あげ	牛乳 ひじき わかめ	にんじん こまつな	なめこ だいこん ねぎ オレンジ	米 さとう かたくりこ	油	840 Kcal	29.9 g	29.0 g	2.6 g	
13	月	チキンライス	牛乳	スパゲティサラダ コンソメスープ かぼちゃプリン			とり肉 ハム	牛乳	にんじん ブロッコリー かぼちゃ	たまねぎ えだまめ マッシュルーム きゅうり キャベツ	米 水あめ むぎ スパゲティ さとう	バター マヨネーズ	765 Kcal	30.5 g	18.7 g	3.9 g	
14	火	白ごはん	牛乳	鶏肉のねぎ塩だれ 大豆のサラダ コンソメジュリアン			とり肉 だいず ハム	牛乳 ひじき	にんじん こまつな	しょうが たまねぎ ねぎ えのき レモン果汁 きゅうり キャベツ	米 こめこ こむぎこ	油 ごま油 マヨネーズ	823 Kcal	28.0 g	31.2 g	2.3 g	
15	水	白ごはん	牛乳	揚げぎょうざ もやしのナムル とり野菜			ぶた肉 とり肉 ちくわ とうふ	牛乳	にんじん にら こまつな	キャベツ はくさい たまねぎ えのき しょうが ねぎ もやし	米 こんにゃく かたくりこ さとう こむぎこ	ごま油 ごま	742 Kcal	26.9 g	21.3 g	2.4 g	
16	木	白ごはん	牛乳	鶏肉のてりやき 牛肉と野菜のいため煮 みそ汁			とり肉 ぎゅう肉 油あげ	牛乳	にんじん さやいんげん	しょうが えのき ごぼう れんこん たまねぎ	米 さとう こんにゃく	油	839 Kcal	31.4 g	25.1 g	3.1 g	
17	金	白ごはん	牛乳	さけの西京焼き 切干大根煮 じゃがいものみそ汁 バナナ			さけ さつまい 油あげ	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん	切干だいこん 干しいたけ たまねぎ バナナ	米 さとう じゃがいも	油	785 Kcal	29.8 g	24.9 g	1.9 g	
20	月	白ごはん	牛乳	ささかまぼこの磯辺揚げ 豚肉とごぼうのしくれ煮 こまつなのみそ汁			ささかまぼこ たまご ぶた肉 油あげ	牛乳 あおのり	にんじん こまつな	ごぼう しょうが たまねぎ	米 こむぎこ こんにゃく さとう	油	793 Kcal	27.4 g	19.2 g	2.5 g	
21	火	白ごはん	牛乳	メンチカツ サラダ クラムチャウダー セノビーゼリー			ぶた肉 とり肉 あさり ベーコン	牛乳	にんじん こまつな パセリ	キャベツ たまねぎ コーン しめじ レモン果汁	米 じゃがいも パン粉 こめこ さとう かたくりこ	油	900 Kcal	29.8 g	25.6 g	2.9 g	
22	水	白ごはん	牛乳	さばのみそ煮 ひじきの炒り煮 けんちん汁			さば さつまい とうふ	牛乳 ひじき	にんじん さやいんげん	はくさい ごぼう 干しいたけ	米 さといも さとう こめこ こんにゃく	油 ごま油	819 Kcal	33.1 g	23.7 g	2.8 g	
23	木	食パン	牛乳	ジャム 春キャベツの Pasta ミネストローネ			とり肉 ベーコン	牛乳	にんじん とうがらし トマト	キャベツ たまねぎ にんにく しめじ	食パン マカロニ いちごジャム スパゲティ さとう じゃがいも	オリーブ油	776 Kcal	29.8 g	21.6 g	3.0 g	
24	金	白ごはん	牛乳	いわし入りハンバーグ 莖わかめの煮物 肉じゃが			いわし 油あげ ちくわ ぶた肉	牛乳 くきわかめ	にんじん さやいんげん	たまねぎ ねぎ しょうが にんにく ごぼう グリンピース	米 かたくりこ さとう じゃがいも こんにゃく	油	890 Kcal	40.0 g	22.2 g	4.1 g	
27	月	白ごはん	牛乳	チキンのオープン焼き ウインナー炒め 野菜スープ			とり肉 ウインナー	牛乳 チーズ	にんじん さやいんげん かぼちゃ こまつな	たまねぎ はくさい だいこん	米 パン粉 さとう	油	788 Kcal	31.4 g	23.6 g	2.6 g	
28	火	白ごはん	牛乳	春巻揚げ パンサンスー 麻婆豆腐			ぶた肉 ハム だいず とうふ	牛乳 ひじき	にんじん	キャベツ たまねぎ ねぎ きゅうり しょうが にんにく 干しいたけ たけのこ	米 さとう はるさめ こむぎこ	油 ごま油	915 Kcal	32.2 g	30.6 g	1.9 g	
30	木	たけのこごはん	牛乳	サーモンフライ ごま和え みそ汁			さけ 油あげ	牛乳 チーズ わかめ	にんじん こまつな	たけのこ キャベツ だいこん	米 さとう パン粉 こむぎこ じゃがいも	油 ごま	749 Kcal	27.9 g	23.2 g	2.5 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、6群に分けて記載してあります。

給食当番の身支度

- 髪の毛がでないように帽子をかぶろう
- マスクをきちんと
- つめは短く切っておこ
- 石けんを使って
- 清潔な白衣を着よう
- ハンカチを持と

	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
今月の平均値	822	30.2	23.6	2.8
栄養基準量	830	27~42	18~27	2.5未満

