



4月 学校給食献立表



日	曜	主食	牛乳	献立名	赤の食品 体をつくる	黄の食品 熱や力になる	緑の食品 体の調子を整える	1食当たり栄養価
								エネルギー (kcal)
7	火	とり肉とれんこんのちらしずし	牛乳	もちだんごじる みかんゼリー 入学・進級お祝いメニュー	牛乳、とり肉、ひじき、ぶた肉、かまぼこ、	米、さとう、油、白ごま、もち、みかんゼリー、	しょうが、にんじん、れんこん、えだ豆、だいこん、ごまつな、	756 26.0 16.0
8	水	ごはん	牛乳	豆いりずぶた はるさめスープ	牛乳、ぶた肉、だいす、とりひき肉、	米、でんぷん、油、さとう、はるさめ、	しょうが、にんじん、たまねぎ、たけのこ、ピーマン、もやし、チンゲンサイ、	806 27.9 25.9
9	木	ごはん	牛乳	ふくらぎのたつた揚げ じゃがいものソテー こんさいじる	牛乳、ふくらぎ、ぶた肉、	米、でんぷん、油、じゃがいも、	しょうが、たまねぎ、とうもろこし、パセリ、だいこん、にんじん、ごぼう、	797 29.6 27.4
10	金	ごはん	牛乳	ぶた肉のくわ焼き れんこんのゴマドレサラダ こまつなのみそじる	牛乳、ぶた肉、もめんどうふ、うすあげ、みそ、	米、さとう、でんぷん、ごまドレッシング、すりごま、	しょうが、れんこん、にんじん、きゅうり、キャベツ、だいこん、えのきたけ、こまつな、ねぎ、	767 29.7 27.4
13	月	ごはん	牛乳	さばのごまみそ焼き しそあえ とり肉とやさいのうまに	牛乳、さば、みそ、とり肉、あつあげ、	米、さとう、すりごま、油、じゃがいも、	しょうが、きゅうり、キャベツ、にんじん、しそ、だいこん、さやいんげん、	801 37.1 27.3
14	火	ごはん	牛乳	とりのから揚げ おひたし わかめのみそじる いちごクレープ	牛乳、とり肉、もめんどうふ、わかめ、みそ、	米、でんぷん、油、さとう、すりごま、クレープ、	しょうが、にんにく、もやし、にんじん、こまつな、たまねぎ、えのきたけ、キャベツ、ねぎ、	827 27.4 29.3
15	水	ごはん	牛乳	にこみハンバーグ やさいソテー あさりのクラムチャウダー	牛乳、ハンバーグ、あさり、生クリーム、	米、さとう、デミグラスソース、オリーブ油、油、じゃがいも、こむぎこ、バター、	たまねぎ、トマト、にんじん、キャベツ、とうもろこし、こまつな、にんにく、ブロッコリー、	849 29.0 26.8
16	木	ごはん	牛乳	ちくわのいそべ揚げ こんぶづけ いなりうどん	牛乳、ちくわ、あおりの、こんぶ、とり肉、うすあげ、	米、天ぷらこ、油、うどん、さとう、	きゅうり、はくさい、にんじん、干しいたけ、たまねぎ、ねぎ、	760 27.2 19.5
17	金	ポークピラフ	牛乳	チーズのサラダ ABCマカロニスープ	牛乳、ぶた肉、チーズ、とり肉、	米、バター、油、オリーブ油、さとう、マカロニ、	たまねぎ、にんじん、エリンギ、えだ豆、キャベツ、ブロッコリー、はくさい、パセリ、	760 30.0 23.0
20	月	ミルク長コッペ	牛乳	「ウインナー」 「トマトパスタ」 お豆のスープ	牛乳、ウインナー、とり肉、ぶた肉、だいす、	ミルクコッペパン、スパゲッティ、オリーブ油、さとう、	たまねぎ、にんにく、トマト、ピーマン、だいこん、にんじん、えのきたけ、キャベツ、	789 33.2 33.0
21	火	石川県産たけのこごはん	牛乳	くぎわかめのごますあえ ぶたじる ヨーグルト	牛乳、とり肉、うすあげ、くぎわかめ、ぶた肉、もめんどうふ、みそ、ヨーグルト、	米、さとう、ごま油、すりごま、	たけのこ、しめじ、にんじん、えだ豆、キャベツ、もやし、たまねぎ、だいこん、ねぎ、	751 32.0 22.2
22	水	ごはん	牛乳	とり肉のパンコ焼き ツナのレモンサラダ ミネストローネ	牛乳、とり肉、ツナ、ぶた肉、	米、パンコ、オリーブ油、さとう、じゃがいも、油、デミグラスソース、	にんにく、パセリ、キャベツ、きゅうり、にんじん、レモン、たまねぎ、トマト、フルーツチャツネ、さやいんげん、	774 33.9 22.7
23	木	ごはん	牛乳	だいすどごさかなのごまからめ くるまぶのたまごとし	牛乳、だいす、かえり干し、とり肉、たまご、	米、でんぷん、油、白ごま、さとう、水あめ、くるまぶ、でんぷん、	にんじん、とうもろこし、たまねぎ、えのきたけ、こまつな、	774 34.3 23.2
24	金	麦ごはん	牛乳	ポークカレーライス フルーツフルフルゼリー	牛乳、ぶた肉、チーズ、	米、麦、油、じゃがいも、こむぎこ、バター、カレールー、ゼリー、さとう、	しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじん、フルーツチャツネ、みかん、パイナップル、もも、バナナ、	903 22.9 22.7
27	月	ごはん	牛乳	ぶた肉とあつ揚げのみそいため ワンタンスープ キャンディチーズ	牛乳、ぶた肉、あつあげ、とりひき肉、チーズ、	米、油、でんぷん、ごま油、ワンタン、	しょうが、にんにく、にんじん、キャベツ、ピーマン、もやし、こまつな、	803 35.1 28.3
28	火	ごはん	牛乳	ホキのこうみソース きんぴらごぼう みそけんちん	牛乳、ホキ、ぶた肉、うすあげ、みそ、	米、でんぷん、油、ごま油、さとう、白ごま、さといも、	ねぎ、にんにく、しょうが、ごぼう、にんじん、さやいんげん、だいこん、たまねぎ、えのきたけ、	760 28.9 23.5
29	水			昭和の日				
30	木	ごはん	牛乳	シューマイ きりぼしだいこんのかみかみあえ ごもくらーメン	牛乳、ポークシューマイ、ぶた肉、	米、さとう、ごま油、すりごま、中かめん、	きりぼしだいこん、にんじん、こまつな、しょうが、にんにく、たまねぎ、キャベツ、チンゲンサイ、ねぎ、	800 26.6 22.9

1ヶ月平均食塩相当量 **2.5**g

※ 食品群別献立表は、食品の主な働きによって分類したものであり、アレルギー等の特定をするためのものではありません。
 ※ 都合により、献立や食材が変更になる場合があります。