

令和7年4月分 学校給食食品群別一覧表

★都合により献立を変更することがあります

日・曜日	献立	使 わ れ て い る 食 品						小学校栄養価
		血や体をつくるものになる食品		からだの調子をととのえる食品		熱や力のもとになる食品		
		【赤色】		【緑色】		【黄色】		
		たんぱく質 1群	無機質 2群	カロテン 3群	ビタミン 4群	炭水化物 5群	脂質 6群	
10日 (木)	牛乳 チキンライス メンチカツ ポテトスープ	とりにく ベーコン	メンチカツ 牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ とうもろこし	こめ じゃがいも	むぎ マーガリン あぶら	651 23.5 283
11日 (金)	牛乳 お花畑ちらし寿司 お花見汁 豆乳プリン	ぶたにく とりにく もめんどうふ	たまご かまぼこ 牛乳	にんじん こまつな	ほししいたけ えのきたけ えだまめ だいこん ねぎ	こめ さとう とうにゅうプリン	すだれふ あぶら	658 27.9 333
14日 (月)	牛乳 ポークカレーライス ヨーグルト和え	ぶたにく	牛乳 ヨーグルト	にんじん	にんにく たまねぎ パイナップル みかん	こめ じゃがいも	むぎ ゼリー カレールウ あぶら	664 21.9 336
15日 (火)	牛乳 白飯 きびなごのかりかり揚げ マイルドきんぴら 豚すき	とりにく ぶたにく	さつまあげ やきとうふ 牛乳 きびなごフライ	にんじん いんげん	ごぼう えのきたけ	こめ くるまふ	さとう あぶら ごまあぶら ノンエッグマヨネーズ	629 28.2 409
16日 (水)	牛乳 わかめごはん 鶏肉の米粉から揚げ マカロニサラダ かきたま汁	とりにく とうふ	たまご わかめ 牛乳	ほうれんそう	しょうが えのきたけ きゅうり とうもろこし ねぎ	こめ こめこ マカロニ	むぎ あぶら ノンエッグマヨネーズ わふうごまドレッシング	639 28.0 389
17日 (木)	牛乳 白飯 いわしの梅煮 ポテトサラダ みそ汁	いわしのうめに とうふ みそ	ハム うすあげ わかめ 牛乳	にんじん	えだまめ たまねぎ ねぎ	こめ じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ	623 25.0 395
18日 (金)	牛乳 とりそぼろごはん めった汁	とりにく たまご みそ	つぶじょうだいず ぶたにく 牛乳	こまつな にんじん	しょうが だいこん たまねぎ ねぎ キャベツ	こめ さとう じゃがいも	あぶら	648 31.4 386
21日 (月)	牛乳 白飯 照り焼きハンバーグ 粉ふき芋 さつま汁	ハンバーグ うすあげ	とりにく みそ 牛乳	にんじん	はくさい えのきたけ ごぼう ねぎ	こめ でんぷん じゃがいも	さとう バター あぶら	658 27.3 511
22日 (火)	牛乳 白飯 ふくらぎのスパイシーソースがらめ 肉入りワンタンスープ	ふくらぎ にくいりワンタン	みそ 牛乳	にんじん ピーマン こまつな	しょうが ねぎ	こめ じゃがいも	でんぷん さとう あぶら ごまあぶら	631 23.7 348
23日 (水)	牛乳 白飯 春雨のナムル 麻婆豆腐 いちごレアチーズ	とりにく つぶじょうだいず みそ	ぶたにく もめんどうふ いちごレアチーズ 牛乳	にんじん	もやし きゅうり しょうが にんにく たけのこ ほししいたけ ねぎ	こめ さとう はるさめ でんぷん あぶら	ごま ごまあぶら あぶら	636 29.1 392
24日 (木)	牛乳 白飯 はべんの天ぷら 糸昆布と大豆の炒め煮 いなりうどん	かまぼこ ぶたにく とりにく	たまご だいち こんぶ 牛乳	にんじん	きりほしだいこん ほししいたけ たまねぎ ねぎ	こめ さとう こめこ こめこうどん	あぶら ごまあぶら	673 30.5 395
25日 (金)	牛乳 たけのこおこわ 春巻き 豆腐と青菜のスープ	ぶたにく ベーコン	はるまき とうふ 牛乳	にんじん チンゲンサイ	たけのこ しめじ えだまめ ねぎ	こめ さとう むぎ あぶら	ごまあぶら	627 21.8 292
28日 (月)	牛乳 ミルクロール トマトオムレツ 野菜サラダ かぼちゃの豆乳米粉ポタージュ	トマトオムレツ とうにゅう	ベーコン 牛乳	ブロッコリー かぼちゃ にんじん	キャベツ とうもろこし たまねぎ	ミルクロール じゃがいも こめこ あぶら	ノンエッグマヨネーズ	589 21.8 432
30日 (水)	牛乳 白飯 ツナとひじきのサラダ 韓国風肉じゃが	まぐろあぶらづけ ぎゅうにく	牛乳 ひじき	にんじん にら	きりほしだいこん しょうが きゅうり キャベツ にんにく たまねぎ	こめ さとう じゃがいも ごまあぶら	ノンエッグマヨネーズ	625 23.1 338

【あぶら】は米油、キャノーラ油を使用しています

今月の平均食塩相当量 小2.2g