

4月の給食献立予定表



日 曜	献立名	おもな材料			エネルギー たんぱく質 食塩相当量	家庭で補っ てほしい食 品	
		血や肉や骨になる 赤	力や体温になる 黄	からだの調子をよくする 緑			
10 水	【進級お祝い献立】 牛乳 桜おこわ 魚の塩こうじ焼き きゅうりの酢のもの さわにわん	牛乳 大あじわかめ ちりめんじゃこ かつお節 ぶた肉 豆腐 油揚げ	米 もち米 ごま 米油 砂糖 でんぷん	桜の花塩漬け しょうが たまねぎ きゅうり にんじん だいこん しいたけ はくさい ねぎ	549kcal 31.1g 1.7g	いも類 	
11 木	牛乳 パセリライス スパニッシュオムレツ 野菜のごまドレ とうにゅう 豆乳スープ	牛乳 ベーコン とり肉 白いんげん豆 たまご ぶた肉 調製豆乳	米 オリーブ油 米油 じゃがいも ごま 砂糖	パセリ にんにく たまねぎ ピーマン きゅうり もやし にんじん こまつな コーン	619kcal 24.2g 1.9g	小魚 	
12 金	牛乳 麦ごはん マーボー豆腐 きんととき豆の甘煮 いそかあえ	牛乳 ぶた肉 みそ のり テンメンジャン 豆腐 金時豆	米 麦 米油 砂糖 でんぷん ごま油	にんにく しょうが たまねぎ にんじん だけのこ しいたけ ねぎ いら こまつな えのきたけ はくさい	605kcal 26.0g 1.4g	乳製品 	
15 月	【1年生給食開始】 甘酢あえ いちご	牛乳 ミルクパン とり肉とコーンの揚げ煮	牛乳 とり肉	ミルクパン 米粉 でんぷん じゃがいも 米油 砂糖	しょうが にんにく にんじん たまねぎ コーン さやいんげん キャベツ きゅうり いちご	626kcal 24.0g 2.1g	大豆製品
16 火	牛乳 ごはん 魚のごまみそ焼き 海藻サラダ 白菜のそぼろ汁	牛乳 さば みそ 海藻ミックス とり肉 豆腐	米 砂糖 ごま 米油 でんぷん	きゅうり キャベツ だいこん にんじん たまねぎ しめじ はくさい えのきたけ しょうが ねぎ こまつな	611kcal 25.3g 1.9g	豆類 	
17 水	ジョア(マスカット味) チキンカレーライス ハニーサラダ タロッコオレンジ	ジョア とり肉	米 米油 じゃがいも 小麦粉 バター 米粉 はちみつ	しょうが にんにく たまねぎ セロリー にんじん りんご グリンピース キャベツ きゅうり タロッコオレンジ	555kcal 17.2g 1.7g	たまご 	
18 木	牛乳 たけのこごはん ししゃもの南部焼き からしあえ 新じゃがのそぼろ煮	牛乳 とり肉 油揚げ ししゃも 竹輪	米 米油 砂糖 ごま ごま油 じゃがいも でんぷん	たけのこ にんじん しいたけ もやし はくさい こまつな たまねぎ グリンピース こんにゃく	665kcal 29.8g 2.3g	豆類 	
19 金	牛乳 ビビンバ さつまいもチップ わかめとたまごのスープ	牛乳 ぶた肉 油揚げ とり肉 わかめ たまご	米 ごま油 砂糖 ごま 米油 さつまいも でんぷん	にんにく しょうが ねぎ たけのこ だいずもやし にんじん こまつな たまねぎ えのきたけ	635kcal 25.5g 2.2g	魚類 	
22 月	牛乳 ターメリックライスのクリームソースがけ スパイシービーンズと米粉マカロニ ジュリエンスープ	牛乳 とり肉 ツナ 調製豆乳 生クリーム 大豆 ベーコン	米 オリーブ油 米油 米粉 でんぷん 米粉マカロニ	にんにく たまねぎ にんじん ほうれんそう セロリー キャベツ えのきたけ	647kcal 22.6g 1.9g	ナッツ類 	
23 火	牛乳 ごはん いかの香味焼き はるさめのあえもの 春野菜の煮物	牛乳 いか とり肉 さつま揚げ 生揚げ	米 ごま油 はるさめ 砂糖 ごま 米油 じゃがいも	しょうが きゅうり もやし にんじん ごぼう しいたけ たけのこ れんこん ふき こんにゃく	603kcal 28.3g 2.2g	藻類 	
24 水	牛乳 ソースやきそば じゃがいもの中華和え 手作り白玉フルーツポンチ	牛乳 ぶた肉 あおのり 豆腐	中華めん 米油 じゃがいも ごま油 砂糖 ごま 白玉粉 上新粉	にんじん たまねぎ もやし キャベツ こまつな きゅうり バイン缶 みかん缶 りんご缶	568kcal 21.7g 2.1g	小魚 	
25 木	牛乳 雑穀ごはん ちくわの磯辺揚げ そくせきづけ風 みそ汁	牛乳 竹輪 あおのり こんぶ 油揚げ みそ	米 玄米 きびあわ 米粉 でんぷん 米油 さつまいも	きゅうり キャベツ しょうが にんじん はくさい まいたけ ねぎ こまつな	594kcal 21.7g 2.1g	乳製品 	
26 金	牛乳 きなこトースト 野菜のカレーピクルス 春野菜のシチュー	牛乳 きな粉 ベーコン とり肉 調製豆乳 生クリーム	食パン バター 砂糖 米油 じゃがいも 小麦粉	きゅうり にんじん キャベツ たまねぎ スナップえんどう のらぼう菜	580kcal 22.5g 2.2g	ナッツ類 	
30 火	牛乳 パプリカライス ポークビーンズ バジルサラダ カラマンダリンオレンジ	牛乳 ぶた肉 大豆	米 オリーブ油 米油 じゃがいも バター 小麦粉 米粉 砂糖	たまねぎ にんじん セロリー しめじ グリンピース キャベツ きゅうり カラマンダリンオレンジ	598kcal 20.8g 1.7g	たまご 	

※メニューにより、食品は重複します。また、天候不順などによる価格の変動や、食材の納入状況により、食品や献立を変更することもあります。

★食品はその働きによって、血や肉や骨のもとになる食べ物(赤)、力やエネルギー・体温のもとになる食べ物(黄)、体の調子を整え、病気になるにくい体にする食べ物(緑)の3つに分類することができます。ご家庭の食卓でも、ぜひ

