

4月 献立表

日	献立名	牛乳	主な材料			栄養価	
			(赤)筋肉・血・骨になる	(黄)熱や力になる	(緑)体の調子を整える		
10 金	焼き豚チャーハン みそドレッシングサラダ 鶏団子入りちゃんこ汁	○	牛乳 焼き豚 鶏肉	精白米 油 砂糖 ごま油 ごま でんぷん	干しいたけ 玉ねぎ にんじん ねぎ キャベツ きゅうり 冷凍コーン もやし しょうが だいこん えのきたけ はくさい にはら	エネルギー： 728 kcal たんぱく質： 28.3 g 脂 質： 15.6 g 食塩相当量： 3.8 g	
13 月	麦入りごはん 麻婆豆腐 春雨サラダ 果物（柑橘類）	○	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐	精白米 米粒麦 油 砂糖 でんぷん ごま油 はるさめ	にんにく しょうが 干しいたけ たけのこ（水煮） にんじん ねぎ にはら もやし こまつな 柑橘	エネルギー： 768 kcal たんぱく質： 33.0 g 脂 質： 20.6 g 食塩相当量： 2.8 g	
14 火	白いんげん豆のトースト キャベツときゅうりのサラダ クリームシチュー	○	牛乳 ハム いんげんまめ ピザ用チーズ 鶏肉	コッペパン 油 砂糖 小麦粉 マヨネーズ（ノンエッ グ） ごま油 ごま じゃがいも バター	玉ねぎ きゅうり 冷凍コーン にんじん キャベツ	エネルギー： 871 kcal たんぱく質： 33.1 g 脂 質： 41.6 g 食塩相当量： 3.8 g	
16 木	油麩入り豚すき丼 甘酢和え みそ汁	○	牛乳 豚肉 焼き豆腐 わかめ みそ	精白米 油 しらたき 砂糖 仙臺麵 でんぷん じゃがいも	玉ねぎ にんじん ねぎ きゅうり キャベツ えのきたけ はくさい	エネルギー： 783 kcal たんぱく質： 30.4 g 脂 質： 19.9 g 食塩相当量： 3.2 g	
17 金	ゆかりごはん 焼きのり 鯖の西京焼き ごま和え すまし汁	○	牛乳 焼きのり さわら みそ 鶏肉 豆腐 かまぼこ	精白米 砂糖 ごま	こまつな もやし にんじん 玉ねぎ えのきたけ ほうれんそう ねぎ	エネルギー： 754 kcal たんぱく質： 35.8 g 脂 質： 19.0 g 食塩相当量： 3.4 g	
20 月	粉チーズ入りミートソーススパゲティ ハニーサラダ 果物（柑橘類）	○	牛乳 豚肉 鶏肉 粉チーズ	スパゲッティ 油 砂糖 小麦粉 バター はちみつ	にんにく しょうが 玉ねぎ マッシュルーム にんじん トマト缶 キャベツ きゅうり 柑橘	エネルギー： 820 kcal たんぱく質： 31.2 g 脂 質： 28.5 g 食塩相当量： 2.8 g	
21 火	五目ごはん 千草焼き 野菜の昆布和え 豚汁	○	牛乳 鶏肉 たまご 塩昆布 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	精白米 油 砂糖 ごま こんにゃく じゃがいも	ごぼう たけのこ水煮 にんじん 干しいたけ ねぎ ほうれんそう だいこん キャベツ きゅうり	エネルギー： 740 kcal たんぱく質： 33.1 g 脂 質： 24.3 g 食塩相当量： 3.1 g	
22 水	コーンピラフ 魚のガーリックトマトソースがけ ひじきのサラダ レンズ豆入りパイザンヌスープ	○	牛乳 鶏肉 ウィンナー ホキ 干ひじき 豚肉 レンズ豆	精白米 油 砂糖 じゃがいも	玉ねぎ にんじん 冷凍コーン にんにく きゅうり キャベツ	エネルギー： 758 kcal たんぱく質： 31.2 g 脂 質： 16.7 g 食塩相当量： 3.7 g	
23 木	きなこ揚げパン 元気サラダ ミネストローネ	○	牛乳 きな粉 糸削り 塩昆布 豚肉 ベーコン 大豆	コッペパン 油 砂糖 マカロニ じゃがいも	キャベツ きゅうり にんじん 冷凍コーン 玉ねぎ トマト缶	エネルギー： 750 kcal たんぱく質： 29.1 g 脂 質： 27.7 g 食塩相当量： 3.4 g	
24 金	ごはん じゃがいものそぼろ煮 ししゃものごま焼き いそか和え	○	牛乳 鶏肉 生揚げ からふとししゃも のり	精白米 油 つきこんにゃく じゃがいも 砂糖 でんぷん ごま	玉ねぎ にんじん もやし こまつな	エネルギー： 818 kcal たんぱく質： 33.0 g 脂 質： 25.5 g 食塩相当量： 3.0 g	
27 月	アスパラピラフ フライドポテト 米粉の豆乳スープ	○	牛乳 ウィンナー 鶏肉 調製豆乳	精白米 油 じゃがいも 米粉	にんじん 玉ねぎ アスパラガス 冷凍コーン マッシュルーム ぶなしめじ クリームコーン缶 はくさい	エネルギー： 765 kcal たんぱく質： 23.6 g 脂 質： 21.5 g 食塩相当量： 3.6 g	
28 火	ミルクパン 豆腐入りハンバーグ わかめサラダ ABCバスタスープ	○	牛乳 豚肉 押し豆腐 冷凍わかめ ウィンナー	ミルクパン 油 パン粉 砂糖 ごま油 ごま マカロニ	玉ねぎ きゅうり にんじん もやし 冷凍コーン キャベツ	エネルギー： 740 kcal たんぱく質： 33.1 g 脂 質： 28.0 g 食塩相当量： 3.4 g	
30 木	たけのこごはん 鯖の竜田揚げ わかめともやしのおひたし みそ汁	○	牛乳 鶏肉 油揚げ さば 冷凍わかめ 豆腐 みそ	精白米 油 砂糖 でんぷん ごま	干しいたけ たけのこ にんじん しょうが 冷凍コーン こまつな もやし だいこん はくさい えのきたけ ねぎ	エネルギー： 784 kcal たんぱく質： 34.7 g 脂 質： 27.0 g 食塩相当量： 3.1 g	

*献立により食品が重複することがあります。

*食材等が入荷困難な場合は食材や献立を変更することがあります。食物アレルギー対応の御家庭には事前に連絡します。

3月に使用した学校給食用食材の主な産地							
品目	産地	品目	産地	品目	産地	品目	産地
野菜・果物							
にんにく	青森	玉ねぎ	北海道	じゃがいも	鹿児島	キャベツ	愛知
しょうが	熊本	もやし	栃木	ねぎ	町田	にんじん	長崎
きゅうり	高知	えのきたけ	長野	小松菜	東京	ピーマン	沖縄
しめじ	長野	にはら	高知	チンゲン菜	静岡	清見オレンジ	愛媛
肉				米			
鶏肉	宮崎	豚肉	国内産	2025年度産		山形、北海道	
魚 介 類							
あかうお	アメリカ	ほっけ	ロシア、アメリカ	ホキ	ニュージーランド、 オーストラリア		