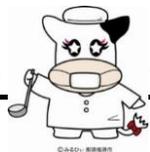


2025



早寝・早起
き・朝ごはん
で生活リズム
をととのえま
しょう！

4月学校給食献立予定表

黒磯学校給食共同調理場

日	曜	献立名	おもなざいりょう						えいようりょう			
			(あかのなかま)		(みどりのなかま)		(きいろのなかま)		エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
			血・筋肉・骨になる食品		体のちようしをととのえる食品		エネルギーのもとになる食品		(kcal)	(g)	(g)	(g)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群					
8	火	ごはん 牛乳 納豆 おかかあえ とりしお肉じゃが	なっとう さつまあげ ちくわ とり肉 かつおぶし	牛乳	にんじん ほうれん草 さやいんげん	もやし たまねぎ	ごはん さとう じゃがいも	油 ごま	671	29.4	17.0	2.1
									826	34.0	18.4	2.5
9	水	アップルパン 牛乳 かぼちゃグラタン パンネのトマトソース キャベツのスープ	ふた肉 とり肉 とうりゅう	牛乳	にんじん トマト こまつな かぼちゃ	キャベツ たまねぎ だいこん りんご	パン マカロニ さとう こめこ	油	649	22.6	24.6	1.9
									884	30.9	31.6	2.6
10	木	ごはん 牛乳 いかてんぷら (たれ) もやしとだいずのサラダ とん汁	いか だいず とうふ ふた肉 みそ	牛乳 わかめ	にんじん	もやし ねぎ だいこん ごぼう	ごはん じゃがいも てんぷら さとう	油 ドレッシング グ	669	25.3	21.2	2.5
									843	30.5	24.6	3.0
11	金	ミルクパン 牛乳 とり肉のレモン焼き はなやさいサラダ スコッチブロス	とり肉 まくろツナ ワインナー	牛乳 たっしふん にゅう	にんじん ブロッコリー	キャベツ カリフラワー たまねぎ だいこん	パン おおむぎ	ドレッシング グ	616	30.7	25.4	2.1
									801	38.9	30.8	2.8
14	月	ごはん 牛乳 いわしのごまみそに ほうれん草のあえもの かいたく汁	とり肉 みそ まくろ いわし なると	牛乳	にんじん ほうれん草	だいこん ごぼう ねぎ キャベツ ほししいたけ	ごはん さといも	ごま 油 ノンエッグ マヨネーズ	684	25.4	27.2	2.6
									847	30.1	30.5	3.1
15	火	ごはん 牛乳 やき肉 にらのおひたし まろやかみそ汁	ふた肉 かまぼ 油あげ みそ とうりゅう とうふ	牛乳	にんじん にら ほうれん草	キャベツ もやし ねぎ たまねぎ	ごはん	ごま 油	652	27.3	21.6	2.1
									833	33.2	25.0	2.6
16	水	パン 牛乳 エピカツ (ソース) ブロッコリーサラダ ミネストローネ	えび ふた肉 ハム いんげんまめ	牛乳	にんじん ブロッコリー トマト	たまねぎ キャベツ セロリ	パン パンこ さとう じゃがいも	油 ドレッシング グ	646	27.7	24.5	2.0
									818	35.4	30.1	2.7
17	木	ごはん 牛乳 ポークカレー コーンサラダ さくらゼリー	ふた肉 ハム かまぼこ	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ りんご とうもろこし	ごはん じゃがいも ゼリー	油 ドレッシング グ	689	22.6	20.5	2.4
									883	29.4	24.6	3.0
18	金	バターパン 牛乳 ぎょうざ (2・3) にこみごま汁うどん わかめのサラダ	ちくわ とり肉 ふた肉 みそ	牛乳 わかめ	にんじん こまつな にら	もやし ねぎ はくさい しめじ	パン うどん こむぎこ	油 ごま ドレッシング グ	622	24.3	22.4	2.9
									817	30.1	30.1	3.6
21	月	ごはん 牛乳 ハンバーグケチャップソース パンパンシーサラダ やさいスープ	ふた肉 ワインナー とり肉	牛乳	にんじん こまつな トマト	キャベツ もやし たまねぎ さやえんどう	ごはん さとう	ごま ドレッシング グ	632	25.9	19.9	2.6
									806	31.8	23.5	3.0
22	火	とりそばうどん (ごはん・ぐ) 牛乳 こんぶあえ さといものみそ汁	とり肉 とうふ みそ 油あげ だいず	牛乳 こんぶ	にんじん	キャベツ ねぎ だいこん しめじ グリーンピース	ごはん さとう さといも	油 ごま油	651	28.2	21.1	2.6
									842	34.9	25.4	3.0
23	水	パン 牛乳 しろみさかなフライ (ソース) ごまマヨサラダ くきわかめのスープ	ほき まくろ とり肉 とうふ いんげんまめ	牛乳 くきわかめ	にんじん ブロッコリー	キャベツ ねぎ はくさい	パン ばんこ	油 ごま ノンエッグ マヨネーズ	653	27.7	28.7	2.5
									846	36.2	36.4	3.1
24	木	ごはん 牛乳 シュウマイ (2・3) はるさめサラダ キムチスープ	ふた肉 ハム かまぼこ やきとうふ	牛乳	にんじん	キャベツ もやし はくさい ねぎ えのきだけ	ごはん こむぎこ さとう はるさめ	油 ごま ごま油	625	26.2	18.6	2.7
									827	34.3	23.2	3.5
25	金	くろパン 牛乳 やきメンチカツ スパゲティナポリタン コンソメスープ	ふた肉 ワインナー とり肉	牛乳	にんじん トマト	キャベツ たまねぎ だいこん	パン スパゲティ くろざとう さとう	油	672	29.2	23.6	2.1
									836	35.9	36.7	2.6
28	月	ごはん 牛乳 あつやきたまご ひじきのいために あつあげのみそ汁	たまご ふた肉 みそ あつあげ 油あげ さつまあげ	牛乳 ひじき	にんじん	ほししいたけ ねぎ だいこん えだまめ	ごはん さとう じゃがいも	油	606	23.7	18.1	2.3
									817	31.4	23.7	3.0
30	水	パン 牛乳 ワインナー ケチャップ キャベツのラベ コーンスープ	ワインナー まくろ	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ とうもろこし	パン さとう じゃがいも	油 バター	730	28.2	29.5	3.3
									805	32.0	34.8	3.8
栄養量							小学生 (中学年)	月平均	654	26.5	22.8	2.4
							基準量	650	26.0	21.7	2.0	
							中学生	月平均	833	33.1	23.4	2.9
							基準量	830	33.2	27.7	2.5	

★都合により献立を変更する場合があります。
★O157対策のため生野菜は出していないです。