

2025

4 月献立予定表

共英学校給食共同調理場

日曜	献立名	おもなざいりょう						えいりょうりょう			
		(あかのなかま)		(みどりのなかま)		(きいろのなかま)		I栄養 - (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)
		ち血・筋肉・骨になる食品	しょうひん	からだ体のちようしをととのえる食品	しょうひん	I栄養 - のもとになる食品	しょうひん				
		1群	2群	3群	4群	5群	6群				
8 火	黒パン 牛乳 ハンバーグトマトソースがけ ブロッコリーサラダ ポトフふうスープ	ぶた肉 とり肉 ハム ウィンナー	牛乳	にんじん ブロッコリー	たまねぎ カリフラワー とうもろこし だいこん	パン くろざとう さとう じゃがいも	油 ドレッシング ごま	621 854	24.3 32.2	24.8 30.9	2.8 3.7
9 水	ごはん 牛乳 やき肉 もやしとだいずのサラダ さといものみそ汁	ぶた肉 だいず とうふ 油あげ	牛乳 ハム みそ	にんじん	たまねぎ もやし きゅうり だいこん はくさい	ごはん さとう さといも	油 ドレッシング	681 857	29.9 36.1	23.4 27.0	2.3 2.7
10 木	フィッシュバーガー (まるパン 白身魚フライ ソース) 牛乳 フレンチサラダ ミネストローネ お祝いいちごゼリー (中のみ)	ほき ハム ぶた肉 豆乳 いんげん豆	牛乳	にんじん ブロッコリー トマト	キャベツ たまねぎ セロリ	パン パンこ さとう じゃがいも マカロニ ゼリー(中)	油	607 842	25.0 32.0	22.4 27.8	2.5 3.3
11 金	ごはん 牛乳 とりそぼろどんのぐ わふうサラダ とん汁	とり肉 だいず ちくわ とうふ みそ	牛乳 わかめ	にんじん	グリーンピース キャベツ きゅうり だいこん ねぎ	ごはん さとう じゃがいも	油 ドレッシング ごま	668 840	31.9 38.6	22.0 25.4	2.3 2.7
14 月	ごはん 牛乳 いわしのごまみそに れんこんのきんぴら かいたく汁	いわし ぶた肉 さつまあげ こおりとうふ 油あげ	牛乳	にんじん	れんこん だいこん ごぼう ほししいたけ ねぎ	ごはん さとう さといも	油 ごま	639 819	26.2 32.8	18.9 22.5	2.6 3.2
15 火	ハムカツバーガー (まるパン ハムカツ) 牛乳 コーンサラダ ABCスープ	ハム とり肉	牛乳	にんじん ブロッコリー	キャベツ とうもろこし えだまめ たまねぎ	パン パンこ じゃがいも マカロニ	油 ドレッシング	600 817	22.6 30.4	24.7 30.5	2.6 3.4
16 水	ごはん 牛乳 ポークしゅうまい (小2 中3) わかめのナムル キムチスープ	ぶた肉 あつあげ かまぼこ	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ キャベツ とうもろこし だいこん しめじ はくさい	ごはん こむぎこ	油 ドレッシング ごま油	603 800	24.9 32.4	19.3 23.7	2.5 3.3
17 木	ミルクパン 牛乳 スパゲティナポリタン チキンサラダ ごまなしミニフィッシュ	ぶた肉 とり肉	牛乳 かつお 脱脂粉乳	にんじん ピーマン トマト ブロッコリー	たまねぎ しめじ カリフラワー	パン スパゲティ	油 ドレッシング	698 861	32.2 38.7	21.1 24.8	2.8 3.5
18 金	ごはん 牛乳 チキンカレー かいそうサラダ ヨーグルト	とり肉	牛乳 わかめ ヨーグルト	にんじん	たまねぎ りんご キャベツ きゅうり	ごはん じゃがいも	油 ドレッシング	700 859	22.0 25.7	19.1 21.3	3.0 3.6
21 月	わかめごはん 牛乳 あつやきたまご からしあえ おでん お祝いいちごゼリー (小のみ)	たまご 豆乳 さつまあげ がんも あつあげ ちくわ	牛乳 こんぶ わかめ	にんじん ほうれんそう	もやし はくさい だいこん ほししいたけ	ごはん ゼリー(小)	油	705 810	27.0 31.2	24.7 26.0	3.5 3.9
今日から全ての小学校1年生の給食が始まります。みなさんご入学おめでとうございます。											
22 火	コッペパン 牛乳 いちごジャム チキンナゲット (2) キャベツとにんじんのラベ トマトスープ	とり肉 まぐろツナ	牛乳	にんじん トマト	キャベツ とうもろこし きゅうり たまねぎ だいこん しめじ	パン さとう じゃがいも いちごジャム こむぎこ	油	648 801	25.5 31.2	22.2 26.3	2.9 3.6
23 水	ごはん 牛乳 あつあげのそぼろに わふうマカロニサラダ わかたけ汁	あつあげ とり肉 ハム 油あげ とうふ	牛乳 わかめ	にんじん	えだまめ キャベツ きゅうり たけのこ ねぎ	ごはん さとう でんぶ マカロニ	油 ドレッシング ごま	628 800	26.7 32.9	21.4 25.2	2.1 2.5
24 木	はちみつパン 牛乳 肉だんご (2) コールスローサラダ クリームシチュー	とり肉	牛乳	にんじん ブロッコリー パセリ	えだまめ キャベツ とうもろこし きゅうり たまねぎ	パン はちみつ じゃがいも	油 ドレッシング	696 847	24.3 28.5	24.1 27.3	3.0 3.6
25 金	ごはん 牛乳 いかフライ ソース キャベツのしおこんぶあえ けんちん汁	いか とり肉 とうふ みそ	牛乳 こんぶ	にんじん	キャベツ もやし きゅうり ごぼう だいこん ほししいたけ ねぎ	ごはん パンこ さといも	油 ごま油	638 847	24.7 31.9	19.6 24.7	2.2 2.8
28 月	ごはん 牛乳 やきぎょうざ (2) はるさめサラダ たまごスープ	とり肉 ぶた肉 ハム なると たまご	牛乳	にんじん	キャベツ たまねぎ きゅうり もやし とうもろこし ねぎ	ごはん こむぎこ はるさめ さとう でんぶ	油 ごま油 ごま	645 822	23.5 28.9	18.6 21.5	2.1 2.5
30 水	ごはん 牛乳 とり肉のてりやき ひじきのいために まろやかとうにゅうみそ汁	とり肉 ぶた肉 さつまあげ 油あげ あつあげ 豆乳 みそ	牛乳 ひじき	にんじん	えだまめ ごぼう ねぎ	ごはん さとう じゃがいも	油	663 844	28.1 34.4	22.4 26.5	2.7 3.2

◎ 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ません。

新年度が始まりました。みなさんご入学・ご進級おめでとうございます。

新しいクラスでも、協力して給食の準備を行いましょう。

えいりょうりょう
栄養量

小学生 (中学年)	月平均	653	26.2	21.8	2.6
	基準量	650	26.0	21.7	2.0
中学生	月平均	833	32.4	25.7	3.2
	基準量	830	33.2	27.7	2.5