

# 4 月献立予定表

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)		1群	たんぱく質	脂質	塩分
		1群	2群	3群	4群	5群	6群				
8 水	ごはん 牛乳 やき肉 チョレギサラダ はるさめスープ	ふた肉 ハム とり肉	牛乳 のり	にら にんじん チンゲンサイ	たまねぎ キャベツ きゅうり もやし たけのこ	ごはん さとう はるさめ	油 ドレッシング ごま油	654	28.4	22.0	2.4
9 木	セルフツナサンド (コッパン ツナマヨあえ) 牛乳 チキンナゲット (小2・中3) ミネストローネ	とり肉 まぐろツナ ふた肉 いんげん豆	牛乳	にんじん トマト	キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ セロリ	パン こむぎこ じゃがいも マカロニ さとう	1/2個 卵 チーズ 油	662	27.6	26.7	2.7
10 金	ごはん 牛乳 ソースかつ おひたし あつあげのみそ汁 お祝いいちごゼリー (中のみ)	ふた肉 豆乳(中) かまぼこ かつおぶし あつあげ みそ	牛乳	にんじん ほうれんそう	もやし キャベツ だいこん しめじ ねぎ	ごはん パン さとう さといも ゼリー(中)	油	637	22.6	21.4	2.8
<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">                         中学校入学・進級お祝い献立                     </div>											
13 月	ごはん 牛乳 さばのみそに ごもくきんぴら わかたけ汁	さば みそ さつまあげ ふた肉 かまぼこ とうふ	牛乳 わかめ	にんじん	ごぼう たけのこ ねぎ えのきたけ	ごはん さとう	油	630	23.9	21.8	2.5
14 火	バターパン 牛乳 はるやさいシチュー ブロッコリーサラダ オレンジ	とり肉 ハム	牛乳	にんじん アスパラガス ブロッコリー	たまねぎ キャベツ しめじ カリフラワー とうもろこし オレンジ	パン じゃがいも ドレッシング	油 ドレッシング	664	24.5	26.5	2.7
<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">                         開こん記念献立                     </div>											
15 水	ごはん 牛乳 とり肉のこうみやき もやしのごますあえ かいたく汁	とり肉 ちくわ こおりとうふ 油あげ ふた肉 みそ	牛乳	ごまつな にんじん	もやし だいこん ごぼう ねぎ ほししいたけ	ごはん さとう さといも	ごま油	623	29.4	19.2	2.6
16 木	コッパン 牛乳 いちごジャム プレーンオムレツ マカロニサラダ ポトフ風スープ	たまご ウインナー とり肉	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし しめじ だいこん たまねぎ	パン いちごジャム マカロニ じゃがいも	1/2個 卵 チーズ 油	659	24.4	25.3	2.4
17 金	ごはん 牛乳 ポークしゅうまい (小2・中3) やさしいナムル マーボーとうふ	ふた肉 とうふ だいたすミート みそ	牛乳	にんじん ほうれんそう にら	たまねぎ もやし キャベツ たけのこ ほししいたけ ねぎ	ごはん こむぎこ さとう でんぷん	ドレッシング ごま油	651	26.0	20.4	2.3
20 月	ごはん 牛乳 ポークカレー えだまめとコーンのサラダ お祝いいちごゼリー (小のみ) ヨーグルト (中のみ)	ふた肉 ハム 豆乳(小)	牛乳 ヨーグルト(中)	にんじん	たまねぎ りんご とうもろこし キャベツ えだまめ	ごはん じゃがいも ゼリー(小)	油 ドレッシング	692	20.7	21.0	2.9
<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">                         小学校入学・進級お祝い献立                     </div>											
21 火	ミルクパン 牛乳 コロッケ ソース キャベツのコールスロー フォーのスープ	ふた肉 とり肉	牛乳 脱脂粉乳	にんじん ブロッコリー にら	たまねぎ キャベツ とうもろこし きゅうり レモン もやし たけのこ	パン じゃがいも パン フォー	油 ドレッシング	643	24.1	23.2	2.8
22 水	ごはん 牛乳 さわらのさいきょうやき ひじきのごもく豆 とりごぼう汁	さわら ふた肉 ちくわ とり肉	牛乳 ひじき	にんじん	ごぼう だいこん ほししいたけ ねぎ	ごはん さとう	油	676	34.9	24.5	2.2
<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">                         かみかみ献立                     </div>											
23 木	こめこパン 牛乳 ペンネミートソース コンソメジュリエント ゼリーあえ チーズ (中のみ)	ふた肉 ベーコン 豆乳	牛乳 チーズ(中)	トマト にんじん	たまねぎ キャベツ セロリ みかん パイナップル もも	こめこパン ペンネ さとう ゼリー	油	655	26.5	20.4	2.3
24 金	ごはん 牛乳 肉やさいまんじゅう (小1・中2) はるさめのいためもの たまごスープ	とり肉 ふた肉 たまご なると	牛乳 ひじき	にんじん ピーマン チンゲンサイ	キャベツ たまねぎ はくさい ねぎ	ごはん こむぎこ はるさめ さとう でんぷん	ごま油 油	649	24.1	21.8	2.2
27 月	ごはん 牛乳 かわりそぼろどんのぐ キャベツのおこんぶあえ ごま汁	ふた肉 だいたすミート 油あげ とり肉 とうふ みそ	牛乳 こんぶ	にんじん	ほししいたけ ごぼう キャベツ もやし きゅうり だいこん ねぎ	ごはん さとう さといも	油 ごま油 ごま	653	28.4	22.8	2.4
28 火	くろパン 牛乳 自身魚フライ ソース フレンチサラダ トマトスープ	たら ハム ふた肉	牛乳	にんじん トマト	キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ だいこん しめじ	パン くろざとう パン さとう じゃがいも	油 ドレッシング	663	25.9	22.5	2.9
30 木	ハンバーガー (まるパン ハンバーグデミグラスソースかけ) 牛乳 チキンサラダ コーンスープ	ふた肉 とり肉	牛乳	ブロッコリー 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 ドレッシング ごま油 バター	648	26.1	26.5	2.7

- ◎ 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。
- ◎ そば・落花生(ピーナッツ)・くるみ・カシューナッツは学校給食では使用していません。



えいりょうりょう  
栄養量

小学生 (中学年)	月平均	653	26.0	22.8	2.5
	基準量	650	26.0	21.7	2.0
中学生	月平均	831	32.1	27.6	3.1
	基準量	830	33.2	27.7	2.5