



4月学校給食献立予定表



日	曜	こ ん だ て 名 こ ん だ て め い 名	お も な ま た い り よ う 料						え い よ う り よ 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 (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
8	水	ごはん・牛乳 やき肉・ささみとキャベツのあえものはるさめスープ	ぶた肉 とり肉 とうふ	牛乳 わかめ	にんじん チンゲンサイ もやし	たまねぎ・きゅうり キャベツ・えだまめ	米 さとう はるさめ	油 ドレッシング ごま油	674	29.8	22.9	2.1
9	木	バターパン・牛乳 ハンバーグのおろしソースかけ ブロッコリーサラダ・やさいスープ	ぶた肉 とり肉 ウィンナー	牛乳	ブロッコリー にんじん ほうれんそう	大根・きゅうり・りんご とうもろこし・レモン たまねぎ・しめじ	パン さとう じゃがいも	ドレッシング	621	26.2	21.1	2.6
10	金	ごはん・牛乳 とり肉のレモンドレッシングかけ おひたし・とん汁	ぶた肉・とうふ かつおぶし みそ・とり肉	牛乳	ほうれんそう にんじん ねぎ	レモン・もやし 大根・ごぼう じゃがいも	米・でんぷん さとう じゃがいも	油 ごま	651	26.6	21.5	2.1
13	月	牛乳パン・牛乳 ぶた肉コロッケ・ソース・コーンサラダ 肉だんごとフォーのスープ	ぶた肉 とり肉 ハム	牛乳	ブロッコリー にんじん こまつな	キャベツ・きゅうり とうもろこし たまねぎ	パン・パンこ じゃがいも フォー	油 ドレッシング ごま油	755	25.9	28.7	3.0
14	火	ごはん・牛乳 いわしのごまみそに・やさいのうめかつおあえ 大根のみそ汁	いわし・みそ かつおぶし・なまあげ みそ	牛乳 わかめ	にんじん ほうれんそう しめじ	もやし・うめ キャベツ・大根	米		603	22.9	16.5	2.4
15	水	ごはん・牛乳 メンチカツ・ソース・ひじきのいために かいたく汁・お祝いデザート(常根・中)	とり肉・ぶた肉 大豆・油あげ こおりとうふ・みそ	牛乳 ひじき	にんじん	ごぼう・えだまめ 大根・ねぎ しいたけ	米・パンこ さとう・いちご さといも	油	679	26.4	21.7	2.0
16	木	コッパパン・牛乳 カップグラタン・チリコンカン ツナサラダ	牛肉・ぶた肉 ツナ(まぐろ) 豆	牛乳	にんじん トマト パセリ	たまねぎ・キャベツ きゅうり とうもろこし	パン じゃがいも	油 たまごめきマヨネーズ	646	29.4	26.3	2.7
17	金	ごはん・牛乳 いかのしょうがやき・じゃがいものそぼろに はんぺんのすまし汁	いか・なまあげ ぶた肉・とり肉 はんぺん	牛乳	にんじん みつば	グリーンピース しめじ	米・でんぷん じゃがいも さとう	油	607	31.1	16.7	2.2
20	月	こめこパン・牛乳 ハムカツ・ソース・キャベツとツナのサラダ コンソメスープ・お祝いデザート(小)	ハム ツナ(まぐろ) ぶた肉	牛乳	ほうれんそう にんじん しめじ	キャベツ・きゅうり とうもろこし・たまねぎ しめじ	パン こめこ パンこ	油 ドレッシング	634	25.2	21.1	2.6
21	火	ごはん・牛乳 マーボーとうふ・にらまんじゅう(2・2) はるさめサラダ	とうふ・ぶた肉 みそ ハム	牛乳	にんじん にら	しいたけ・ねぎ キャベツ	米・はるさめ でんぷん・こむぎこ さとう	油 ごま油 ごま	674	28.2	20.7	2.5
22	水	ごはん・牛乳 ポークカレー・かいそうサラダ ヨーグルト	ぶた肉 ハム	牛乳・ヨーグルト チーズ かいそう	にんじん	たまねぎ・りんご グリーンピース・えだまめ 大根・きゅうり	米 じゃがいも	油 ドレッシング	698	24.2	20.4	2.8
23	木	はちみつパン・牛乳 とり肉のレモンペッパーやき 花やさいサラダ・マロニースープ	とり肉 なると	牛乳	ブロッコリー にんじん	カリフラワー・しめじ とうもろこし・ねぎ たまねぎ	パン マロニー はちみつ	ドレッシング	604	29.0	19.8	1.8
24	金	ごはん・牛乳 さわらのさいきょうやき ごもくきんぴら・ちゃんこ汁	さわら・みそ さつまあげ・とり肉 ぶた肉・油あげ	牛乳	にんじん	れんこん・ごぼう 大根・えのき はくさい・ねぎ	米 さとう	油	648	29.1	21.0	2.1
27	月	コッパパン・牛乳 スパゲティポロネーゼ・エビカツ・ソース キャベツとコーンのサラダ	エビ ぶた肉 ツナ(まぐろ)	牛乳	にんじん ブロッコリー	たまねぎ・きゅうり グリーンピース キャベツ・とうもろこし	パン・パンこ スパゲティ こむぎこ	油 ドレッシング	691	30.8	23.6	3.0
28	火	ごはん・牛乳 白身魚のチリソースかけ・きりほし大根のいために まるやかみそ汁	たら・油あげ・豆乳 さつまあげ・とうふ ぶた肉・みそ	牛乳	にんじん いんげん こまつな	きりほし大根・ねぎ しいたけ・大根 ごぼう	米 パンこ さとう	油	712	26.1	22.7	2.9
30	木	牛乳パン・牛乳 ちゃんぽんうどん・肉シューマイ(2・3) グリーンサラダ	ぶた肉 さつまあげ ハム	牛乳	こまつな にんじん ブロッコリー	はくさい・たけのこ しいたけ・ねぎ キャベツ・きゅうり	パン シューマイの皮 うどん	ごま油 ドレッシング	604	25.3	19.3	2.2

◎ 献立は都合により変更する場合があります。
◎ 0157対策のため生野菜は出していないです。

月平均栄養量 (小学校中学年)	656	27.3	21.5	2.4
小学校基準栄養量	650	26.0	21.7	2.0
月平均栄養量 (中学生)	836	33.3	25.4	3.0
中学校基準栄養量	830	33.2	27.7	2.5