



4 月献立表

日	曜日	献立名			食品名			エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂質 %
		主食	牛乳	副食	血や肉、骨や歯になるもの	体を動かす熱や力になるもの	からだの調子を整える			
7	木	桜トースト		春キャベツと豚肉のスープ煮 ベーコンポテト デコボン	牛乳 豚肉 豆腐 ベーコン	食パン マーガリン ジャム 砂糖 油 はるさめ パター ジャがいも	桜の花塩漬 玉ねぎ 椎茸 人参 筍 キャベツ デコボン	594	15.2	33.2
8	金	発芽玄米ご飯		いかのかりんと揚げ 野菜のごま醤油かけ 豚汁	牛乳 いか 豚肉 豆腐 だし 削り節 だし昆布 味噌	米 片栗粉 油 ごま 砂糖 こんにゃく ジャがいも	生姜 チンゲンサイ もやし 人参 ごぼう 大根 ねぎ	585	16.9	25.5
11	月	チキンカレー		チーズ入りイタリアン サラダ 苺	鶏肉 牛乳 チーズ	米 大麦 油 ジャがいも パター 小麦粉	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 りんご トマト缶 トマトピューレ キャベツ きゅうり ピーマン いちご	654	13.0	26.8
12	火	麦ご飯		西湖豆腐 もやしとにら のナムル ジャが芋とパ プリカの炒め物	牛乳 豚挽き肉 豆腐	米 大麦 油 砂糖 片栗粉 ごま油 ごま ジャがいも	にんにく 生姜 人参 筍 椎茸 トマト缶 ねぎ ピーマン もやし にら	615	16.6	26.8
13	水	春野菜とハムのガーリックパスタ		豆と野菜のドレッシング かけ あけぼのケーキ	ハム 牛乳 大豆 卵	スパゲッティ 油 砂糖 小麦粉 バター	にんにく とうがらし かき菜 キャベツ 枝豆 きゅうり 人参 蓮根 ジュース レーズン	624	16.3	27.0
14	木	わかさぎご飯		わかさぎの二色揚げ 肉じゃがの旨煮 味噌汁	牛乳 わかさぎ 青のり 豚肉 だし削り節 だし昆布 豆腐 わ かめ 味噌	米 片栗粉 小麦粉 油 ジャがいも こんにゃく 砂糖	玉ねぎ 人参 さやいんげん キャベツ	596	15.2	23.1
15	金	鮭ご飯		卵焼きのあんかけ 春野菜入りきんぴら すまし汁	だし昆布 鮭 牛乳 鶏肉 卵 だし削り節 蒸しかまぼこ 豆腐	米 油 砂糖 片栗粉 系こんにゃく ごま ごま油	人参 椎茸 ねぎ ほうれん草 蓮根 うど さやえんどう えのきたけ 水菜	629	19.7	29.6
18	月	キャロットライス		鶏肉のバーベキュー ソースかけ 茹で野菜 じゃが芋のポターージュ	牛乳 鶏肉 生クリーム	米 砂糖 油 パター ジャがいも	人参 りんご ねぎ にんにく レモン キャベツ きゅうり コー ン缶 玉ねぎ パセリ	647	14.2	29.1
19	火	ご飯		生揚げと野菜の煮付け ツナ入り茹で野菜 清見オレンジ	牛乳 生揚げ だし削り節 まぐ ろ	米 砂糖 油 こんにゃく ジャがいも ふ	人参 椎茸 玉ねぎ 筍 いんげん 大根 きゅうり 清見オレンジ	628	13.9	26.7
20	水	たけのこご飯		竹輪の磯辺揚げ きゃべつちりめん 味噌汁	だし鰹節 油揚げ 牛乳 竹輪 卵 青のり ちりめんじゃこ だし 削り節 だし昆布 味噌	米 小麦粉 油	たけのこ キャベツ 玉ねぎ 大 根 小松菜 人参	586	16.3	26.4
21	木	黒砂糖パン		マカロニグラタン スティックサラダ ミネストローネ	牛乳 鶏肉 海老 チーズ ベーコン 豚肉	黒砂糖パン マカロニ 油 小麦 粉 パター 砂糖 ジャがいも	玉ねぎ マッシュルーム パセリ 大根 きゅうり 人参 にんにく セロリー キャベツ トマト缶 トマト ピューレ	682	15.2	33.7
22	金	ご飯		しゅうまい チャプチェ 中華スープ	牛乳 鶏肉 たら 豚肉 豆腐	米 砂糖 ごま油 片栗粉 しゅうまいの皮 油 はるさめ ご ま	生姜 椎茸 玉ねぎ ねぎ にん にく 人参 ピーマン きくらげ チンゲンサイ	601	15.1	23.5
25	月	チキンピラフ		白身魚のムニエル 人参サラダ 野菜スープ	鶏肉 牛乳 メルルーサ まぐろ ベーコン	米 パター 油 小麦粉 ごま ジャがいも	人参 玉ねぎ マッシュルーム グリーンピース レモン きゅうり キャベツ	617	17.2	29.8
26	火	ご飯		大豆入りハンバーグ 磯浸し すまし汁	牛乳 大豆 豚挽き肉 卵 のり だし削り節 だし昆布 豆腐 はんぺん	米 パター パン粉	玉ねぎ 小松菜 人参 チンゲン サイ 大根 しめじ ねぎ さやえんどう	640	17.6	27.7
27	水	あんかけ焼きそば		ツナサラダ グリーンポテト	豚肉 竹輪 うずら卵 牛乳 まぐ ろ	油 中華めん 砂糖 片栗粉 ジャがいも	生姜 玉ねぎ 筍 椎茸 人参 ピーマン もやし キャベツ きゅ うり	594	16.1	30.0
28	木	ご飯		さわらの照り焼き 野菜のおかか和え 甘辛じゃこ大豆 味噌汁	牛乳 鰯 かつお節 ちりめん じゃこ 大豆 だし削り節 だし昆 布 油揚げ わかめ 味噌	米 砂糖 片栗粉 油	生姜 キャベツ 小松菜 人参 大根 ねぎ	642	19.1	29.9

	エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂質 %	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	Va μg	VB1 mg	VB2 mg	VC mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
今月平均摂取量	621	16.1	28	348	106	2.1	2.9	242	0.37	0.5	38	2.3	4.2
1食当たり基準値※	650	13~20	20~30	350	50	3	2	200	0.4	0.4	25	2 未満	4.5 以上

※学校給食実施基準(文部科学省)の「児童又は生徒一人一回当たりの学校給食摂取基準」の児童(8歳~9歳)の基準値を記載しております。