



4月 献立表



日	曜日	今日の献立	主に体の調理を整える		主にエネルギーになる		主に体の組織をつくる		12時 -Kcal たんぱく質g 脂質g
			1群 魚・肉・卵・豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品・小魚・海藻	5群 穀類・いも類・砂糖	6群 油脂	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物	
6	金	始業式							
9	月	入学式							
10	火	チキンカレー コーンサラダ アップルゼリー 牛乳	鶏肉	牛乳 寒天	米 じゃがいも 薄力粉 砂糖	サラダ油 バター	にんじん	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ コーン りんごジュース	842 23.4 23.6
11	水	きなこ揚げパン クリームシチュー 清美オレンジ 牛乳	きなこ 鶏肉 白 いんげん豆	牛乳	ミルクパン 砂糖 じゃがいも 薄力 粉	サラダ油 バター	にんじん	たまねぎ しめじ マッシュルーム クリンピース 清 美オレンジ	813 28.6 33.9
12	木	お赤飯 鮭の塩こうじ焼き おひたし 豚汁 ショア	ささげ じゃけ 油揚げ 豚肉 豆 腐 赤みそ 白み そ	ショア	米 砂糖 里芋		にんじん こまつ な	もやし だいこん ごぼう たまねぎ ながねぎ	770 42.8 12.3
13	金	麦ごはん 麻婆豆腐 華風さゆり 牛乳	豆腐 豚ひき肉 赤みそ 八丁みそ	牛乳	米 押麦 砂糖 でんぷん	サラダ油 ゴマ油	にんじん ニラ	しょうが にんにく ごぼう たまねぎ ながねぎ きゅうり だいこん	767 30.7 24.1
16	月	ワカメごはん 肉じゃが ゴマ酢あえ 牛乳	豚肉	牛乳 わかめ	米 じゃがいも こんにゃく 砂糖	サラダ油 白ごま	にんじん さやい んげん	たまねぎ きゅう り もやし	806 29.8 20.2
17	火	大豆入りミートソーススパゲティ フライドポテト 牛乳	豚ひき肉 大豆	牛乳	スパゲティ 薄力 粉 砂糖 じゃが いも	サラダ油 オリー ブ油 バター	にんじん	しょうが にんにく たまねぎ マッシュルーム	862 28.6 28.4
18	水	中華丼 卵スープ りんご 牛乳	豚肉 エビ イカ 卵	牛乳	米 でんぷん	サラダ油 ゴマ油	にんじん こまつ な ばんのうねぎ	しょうが にんにく たまねぎ は くさい ながねぎ もやし りんご	760 29.3 19.8
19	木	ガーリックトースト チーズ入りサラダ ポークビーンズ 牛乳	豚肉 大豆 いん げん豆 ひよこ豆	牛乳 チーズ	食パン 砂糖 じゃがいも 薄力 粉	マーガリン サラ ダ油 バター	にんじん プロッ コリー	キャベツ コーン たまねぎ マッ シュルーム	791 31.3 32.6
20	金	ごはん 鯖の西京みそ焼き のりあえ けんちん汁 オレンジゼリー 牛乳	さわら 西京みそ 鶏肉 豆腐	牛乳 のり 寒天	米 砂糖		にんじん こまつ な	キャベツ だい こん ごぼう なが ねぎ オレンジ ジュース みかん 缶	792 35.7 20.1
23	月	コーンピラフ イタリアンオムレツ マカロニ入りミネストローネ 牛乳	ベーコン 卵 鶏 肉	牛乳 チーズ	米 じゃがいも マカロニ	バター	にんじん ビーマ ン こまつな パ セリ	コーン たまねぎ キャベツ	815 30.6 29.0
24	火	じゃこごはん 鶏の照り焼き 五目きんぴら みそ汁 牛乳	鶏肉 豚肉 生揚 げ 赤みそ 白み そ	牛乳 ちりめんじゃ こ	米 白滝 砂糖	サラダ油 白ごま	にんじん さやい んげん	ごぼう れんこん キャベツ	800 35.8 26.0
25	水	かきたまうどん ちくわの磯辺揚げ 清美オレンジ 牛乳	鶏肉 卵 焼きち くわ	牛乳 青のり	うどん でんぷん 薄力粉	サラダ油	にんじん こまつ な	たまねぎ はく さい ながねぎ 清 美オレンジ	744 30.1 26.9
26	木	たきこみごはん 魚の和風春巻き みそけんちん汁 ヨーグルト 牛乳	油揚げ 白身魚 鶏肉 豆腐 赤み そ 白みそ	牛乳 ヨーグルト	米 春巻きの皮 里芋	サラダ油 マヨ ネーズ	にんじん さやい んげん しその葉	しめじ えのき だけ しょうが だ いこん ごぼう ながねぎ	828 33.8 25.9
27	金	五目チャーハン 春雨サラダ フルーツポンチ 牛乳	豚肉 卵 ハム	牛乳	米 春雨 砂糖	サラダ油 ラード ゴマ油	にんじん ビーマ ン 赤ビーマン	たまねぎ なが ねぎ きゅうり キャ ベツ みかん缶 パイナップル缶 黄桃缶 りんご	771 24.6 24.2
30	月	昭和の日の振替休日							

※都合により献立や食材を変更することがあります。
あらかじめご了承ください

学校給食 摂取基準	820Kcal	今月の平均	797
	30.0g		31.1
	22.7~27.3g		24.8

今年度より、使用食材を明記した献立表を配布します。
どんな食材が入っているのか知りたい時にご活用ください。
また家庭科で学ぶ6つの食品群ごとに分けて書いてあります。

今まで通りのカレンダータイプも裏面に印刷しておりますので、
各家庭で使いやすい方をご覧ください。
また学校ホームページからカラー版を閲覧、印刷ができます。