

# 4月 給食献立予定表



日付	こんだて	赤色の食品群	緑色の食品群	黄色の食品群	調味料	エネルギーKcal		
		おもに体をつくる もとになる	おもに体の調子を整 えるもとになる	おもにエネルギーの もとになる		たんぱく質 g	脂肪 g	
		たんぱく質・カルシウム	ビタミン・無機質	炭水化物・脂質		たんぱく質 g	塩分 g	
8 (月)	<b>始業式・入学式</b>							
9 (火)	ポークカレー フルーツヨーグルト	ぶた肉 チーズ ヨーグルト クリーム 牛乳	にんにく しょうが たまねぎ にんじん グリーンピース ナタデココ みかん パイナップル 黄桃	米 ジャがいも カレー粉 油			728 22.3 24.1 2.1	
10 (水)	<b>[カミング30献立]</b> 五目うどん さつまいもと 煮干しの揚げ煮	ぶた肉 油揚げ かまぼこ じゃこ 大豆 牛乳	干しいたけ ごぼう にんじん こまつな ねぎ	ソフトめん 油 さつまいも 片栗粉 砂糖 水あめ	しょうゆ 塩 酒 みりん		713 32.0 20.5 2.1	
11 (木)	食パン いちごジャム 春キャベツとハムのサラダ ミネストローネ	ハム ベーコン 牛乳	キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん にんにく セロリー トマト パセリ	食パン ジャム ドレッシング じゃがいも バター	コンソメ 塩 こしょう		582 21.0 18.7 2.6	
12 (金)	紫黒米ごはん 鮭の西京焼き おかか和え 豆腐汁	鮭 系かつお 木綿豆腐 みそ 牛乳	こまつな もやし にんじん だいこん ねぎ こんにゃく	米 紫黒米 油	しょうゆ		582 31.9 16.5 2.0	
13・14 (土・日)								
15 (月)	麦ごはん 味付けのり チャプチェ 水餃子のスープ	のり ぶた肉 とり肉 牛乳	しょうが にんにく たまねぎ にんじん たけのこ パプリカ 干しいたけ たらこ もやし きくらげ	米 麦 油 春雨 砂糖 ごま油 水餃子	しょうゆ オイスターソース 酒 塩 中華味		583 24.5 15.2 2.2	
16 (火)	<b>[入学・進級お祝い献立]</b> 五目ちらしずし すまし汁 お祝いゼリー	とり肉 油揚げ 錦糸卵 木綿豆腐 かまぼこ 牛乳	かんぴょう ごぼう にんじん みつば 干しいたけ えのきたけ	米 砂糖 油 白玉麩 お祝いゼリー	しょうゆ 酒 塩		598 20.8 12.9 2.1	
17 (水)	塩タンメン 中華サラダ	ぶた肉 なたと ハム 牛乳	たけのこ もやし にんじん キャベツ ねぎ たらこ きくらげ きゅうり	中華めん 油 白ごま 中華ドレッシング	塩 こしょう 塩ラーメンスープ		576 24.8 15.8 3.0	
18 (木)	<b>[鉄分アップ献立]</b> ハムカツサンド 添えレタス あさりのスープ	ハム あさり 牛乳	レタス にんじん ほうれん草 もやし ねぎ	食パン 小麦粉 パン粉 油	ソース 塩 こしょう コンソメ		583 23.7 19.9 2.7	

日付	こんだて	赤色の食品群	緑色の食品群	黄色の食品群	調味料	エネルギーKcal		
		おもに体をつくる もとになる	おもに体の調子を整 えるもとになる	おもにエネルギーの もとになる		たんぱく質 g	脂肪 g	
		たんぱく質・カルシウム	ビタミン・無機質	炭水化物・脂質		たんぱく質 g	塩分 g	
19 (金)	<b>[日本型食生活献立]</b> 麦ごはん 赤魚の青葉揚げ ほうれん草和え 大根のみそ汁	赤魚 青のり 油揚げ みそ 牛乳	キャベツ にんじん ほうれん草 ねぎ だいこん こまつな	米 麦 片栗粉 油	しょうゆ 酒		636 28.6 23.2 2.0	
20・21 (土・日)								
22 (月)	ゆかりごはん マヨネーズ和え 肉じゃが	ハム ぶた肉 生揚げ 牛乳	こまつな キャベツ もやし にんじん たまねぎ しらたき 干しいたけ しそ グリーンピース	米 麦 マヨネーズ じゃがいも 油 砂糖	しょうゆ みりん 酒		661 21.7 20.7 2.8	
23 (火)	マーボー丼 もやしのナムル もずくスープ	豆腐 ぶた肉 みそ さつま揚げ ベーコン もずく 牛乳	しょうが にんにく たまねぎ にんじん たけのこ ねぎ たらこ 干しいたけ もやし きゅうり こまつな	米 片栗粉 ごま油	酒 しょうゆ 甜麺醤 豆板醤 中華味 塩 しょうゆ		617 26.1 21.5 3.0	
24 (水)	きつねうどん ささかまの磯辺揚げ	油揚げ ぶた肉 かまぼこ あおのり 牛乳	こまつな にんじん 干しいたけ ねぎ たまねぎ ごぼう オレンジ	ソフトめん 小麦粉 油	しょうゆ みりん 酒 塩		648 30.7 20.7 2.5	
25 (木)	<b>[カルシウムアップ献立]</b> 食パン ブルーベリージャム イタリアンサラダ キャベツのシチュー	とり肉 牛乳	レタス きゅうり たまねぎ にんじん コーン キャベツ マッシュルーム グリーンピース	食パン ジャム イタリアンドレッシング じゃがいも ペシャメルルウ シチュウルウ	コンソメ 塩 こしょう しょうゆ		656 25.4 20.2 2.1	
26 (金)	チキンライス わかめスープ ヨーグルト	とり肉 わかめ なたと ヨーグルト 牛乳	たまねぎ にんじん マッシュルーム ねぎ コーン グリーンピー ス ねぎ	米 バター 片栗粉	コンソメ クETCHAP 塩 しょうゆ みりん 中華味		577 21.3 14.6 2.8	
27・28 (土・日)								
29 (月)	<b>昭和の日</b>							
30 (火)	麦ごはん 鶏肉のみそ焼き きんぴらごぼう 小松菜のみそ汁	とり肉 みそ さつま揚げ 油揚げ 牛乳	しょうが ごぼう にんじん こまつな こんにゃく もやし ねぎ	米 麦 油 砂糖 ごま油	酒 みりん しょうゆ 一味唐辛子		584 25.4 18.7 2.3	
4月の平均栄養価		621		栄養所要量の基準量		640		
		25.3				24.0		
		18.8				17.7		
		2.4				2.0		

今年度の給食日数は、184日実施します。

- パン給食 週1回(木曜日) 年間36回
- めん給食 週1回(水曜日) 年間40回
- 米飯給食 週3回(月・火・金曜日) 年間108回の実施予定です。



(都合により献立を変更する場合があります。)

