



4月 献立表



令和6年度立野小学校

日	曜日	牛乳	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	エネルギー たんぱく質
				血や肉になる	熱や力のもとになる	体の調子を整える	
9	火	○	麦ごはん 鶏肉の照り焼き ごまあえ のっぺい汁	飲用牛乳 鶏肉 油揚げ 豆腐	米 麦 砂糖 片栗粉 ごま こんにゃく じゃがいも	しょうが ほうれん草 もやし にんじん 大根 ねぎ 小松菜	604 Kcal 25.5 g
10	水	○	えびピラフ レンズ豆と青菜のスープ 夕焼けゼリー	飲用牛乳 むきえび レンズ豆 豆腐 粉寒天	米 バター 油 片栗粉 ごま油 砂糖	玉ねぎ にんじん ホールコーン ピーマン マッシュルーム きゃべつ クリームコーン 小松菜 オレンジジュース	536 Kcal 20.1 g
11	木	○	ベーコンポテトパン ミネストローネ きよみオレンジ	飲用牛乳 ベーコン 豚肉 大豆	食パン 油 じゃがいも マヨネーズ マカロニ	玉ねぎ にんにく セロリ にんじん きゃべつ トマト缶 きよみオレンジ	536 Kcal 20.5 g
12	金	○	うどんと豚肉のバター風味丼 かきたま汁	飲用牛乳 豚肉 鶏肉 卵 豆腐	米 麦 バター 油 片栗粉	にんじん うど 玉ねぎ しいたけ しめじ にんにく もやし ねぎ 小松菜	581 Kcal 26.6 g
15	月	○	麦ごはん いかのんにくみそ焼き こまつなのおかか炒め いもだんご汁	飲用牛乳 いか みそ 糸削り 鶏肉	米 麦 油 じゃがいも 片栗粉	にんにく にんじん もやし 小松菜 ごぼう 大根	541 Kcal 24.8 g
16	火	○	ココアパン ホワイトシチュー コーンサラダ 1年生給食開始	飲用牛乳 鶏肉 豆乳 調理用牛乳	ココアパン 油 じゃがいも バター 小麦粉 砂糖	にんにく にんじん 玉ねぎ きゅうり きゃべつ もやし ホールコーン	570 Kcal 20.4 g
17	水	○	親子丼 たっぷり野菜のみそ汁 りんごゼリー	飲用牛乳 鶏肉 卵 油揚げ みそ アガー	米 麦 しらたき 砂糖	玉ねぎ にんじん 干しいたけ 大根 グリーンピース ごぼう 白菜 りんごジュース	585 Kcal 23.7 g
18	木	○	ごはん お好みバーグ こぶきいも みそ汁	飲用牛乳 鶏肉 大豆 かつおぶし 青のり 豆腐 わかめ 油揚げ みそ	米 油 パン粉 砂糖 じゃがいも	きゃべつ 玉ねぎ 紅しょうが にんじん 大根	638 Kcal 29.4 g
19	金	○	チャーハン 春巻き 華風コーンスープ	飲用牛乳 豚肉 なんと 卵 鶏肉 豆腐	米 麦 油 ごま油 はるさめ 片栗粉 春巻きの皮 小麦粉	にんにく ねぎ にんじん グリーンピース しょうが 干しいたけ たけのこ にら もやし コーン缶 小松菜	612 Kcal 23.8 g
22	月	○	高野豆腐のそぼろ丼 むらくも汁	飲用牛乳 鶏肉 高野豆腐 豆腐 卵	米 麦 油 砂糖 片栗粉	干しいたけ にんじん 玉ねぎ ねぎ 白菜 ほうれん草	573 Kcal 26.4 g
23	火	○	麦ごはん メンチカツ ポイル野菜 みそ汁	飲用牛乳 豚肉 おから 豆乳 卵 みそ わかめ	米 麦 油 パン粉 小麦粉 ごま	玉ねぎ きゃべつ にんじん きゅうり 大根 小松菜	682 Kcal 26.4 g
24	水	○	わかめごはん 焼きししゃも ナムル 根菜のごまみそ汁	飲用牛乳 わかめ ししゃも 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	米 麦 砂糖 ごま油 ごま じゃがいも	きゅうり にんじん 大根 ごぼう 白菜 小松菜	566 Kcal 24.2 g
25	木	○	スパゲティビーンズソース わかめとコーンのサラダ みしょうかん	飲用牛乳 豚肉 大豆 わかめ	スパゲティ オリーブ油 油 砂糖 ごま油	玉ねぎ にんじん きゃべつ にんにく しょうが セロリ もやし トマト缶 きゅうり きゃべつ ホールコーン みしょうかん	604 Kcal 24.5 g
26	金	○	たけのこごはん さわらの野菜あんかけ 若竹汁	飲用牛乳 油揚げ さわら なんと わかめ 豆腐	米 砂糖 油 片栗粉	たけのこ にんじん 玉ねぎ ピーマン えのき ねぎ	594 Kcal 26.6 g
30	火	○	カレーライス レモンドレッシングサラダ	飲用牛乳 豚肉 生クリーム	米 麦 油 じゃがいも 小麦粉 バター ざらめ オリーブ油	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん りんご トマト缶 きゃべつ きゅうり 赤ピーマン レモン	648 Kcal 18.2 g

*食材料購入の都合により献立を変更することがございます。ご了承ください。

*給食へのご意見・ご要望や、家庭の自慢料理などがありましたら、学校へお寄せください。

1人1回当たり平均栄養摂取量（中学年）

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミ ン				食物繊維	食塩
	kcal	g	g	mg	mg	A μgRE	B ₁ mg	B ₂ mg	C mg	g	g
今月の平均	591	24.1	20.2	323	2.2	243	0.34	0.5	27	6.2	2.6

*栄養価の記載について

日本食品標準成分表が改訂され、2020年版（8訂）になりました。2020年版ではエネルギー量が今までより低く算出されます。学校給食実施基準は、食品成分表2015年版（7訂）を基に算出されているため、改訂されるまでは摂取栄養価のみ記載します。