



# 4月 予定献立表

日	曜日	献立名	牛乳	材料名と主なはたらき			栄養価 1人あたり たんぱく質
				体の組織をつくるもの <1群・2群>	体の調子を整えるもの <3群・4群>	エネルギーとなるもの <5群・6群>	
10	火	チキンカレー（レンズ豆入り） オニオンドレサラダ	○	鶏肉 レンズ豆  (だし：鶏ガラ)	にんじん 小松菜 玉葱 赤ピーマン ニンニク 大根 ショウガ キャベツ コーン缶	米 麦 ジャガイモ 薄力粉 砂糖 米サラダ油 バター	816 26.1
11	水	赤飯 <span style="border: 1px solid blue; padding: 2px;">入学・進級進級お祝い献立</span> 揚げ鮭のおろしソース たけのこスープ 美生柑	○	鮭 鶏肉 木綿豆腐  (だし：鶏ガラ)	にんじん 小松菜 ねぎ ショウガ 大根 たけのこ 干し椎茸 美生柑	アルファ化米 でん粉 砂糖 ごま ごま油 米サラダ油	830 35.8
12	木	高菜チャーハン 春雨サラダ わかめスープ	○	豚肉 ハム 木綿豆腐 鶏肉 ちりめんじゃこ わかめ (だし：鶏ガラ)	高菜漬け にんじん 小松菜 ねぎ もやし えのき茸	米 大麦 緑豆春雨 砂糖 ごま油 米サラダ油 ごま	741 27.1
13	金	スパゲッティミートビーンズソース パリパリサラダ	○	豚肉 鶏肉 大豆 チーズ	にんじん トマトピューレ 赤ピーマン ニンニク ショウガ 玉葱 セロリー マッシュルーム缶 きゅうり	スパゲッティ 薄力粉 砂糖 ワンタンの皮 オリーブオイル ごま油 米サラダ油	826 32.6
16	月	ゆかりご飯 肉豆腐 野菜のごま酢和え	○	豚肉 焼き豆腐 しらす干し  (だし：かつお節)	にんじん 小松菜 玉葱 えのき茸 白菜 キャベツ もやし	米 麦 こんにゃく 砂糖 ごま ごま油	745 30.2
17	火	中華丼 にら玉スープ	○	豚肉 ウズラの卵 えび イカ 卵 木綿豆腐  (だし：鶏ガラ)	にんじん 小松菜 ニラ ニンニク ショウガ 玉葱 もやし 白菜 ねぎ	米 麦 でん粉 ごま油 米サラダ油	763 30.8
18	水	ひじきご飯 鰯の辛子風味フライ かぶの味噌汁	○	鰯 鶏肉 油揚げ 卵 生揚げ ひじき 青のり わかめ (だし：昆布・さば節)	にんじん かぶ かぶ菜 ごぼう 干し椎茸 にんにく ねぎ	米 麦 パン粉 三温糖 こんにゃく 薄力粉	817 34.5
19	木	ガーリックトースト ジャガイモのチーズ焼き ミネストローネ	○	ベーコン 粉チーズ  (だし：鶏ガラ)	パセリ 赤ピーマン にんじん トマト缶 ニンニク 玉葱 コーン缶 セロリー キャベツ	食パン ジャガイモ 三温糖 マカロニ マーガリン マヨネーズ 米サラダ油	786 23.1
20	金	麦ご飯 豆腐の肉味噌焼き けんちん汁	○	豆腐 豚肉 みそ 鶏肉 油揚げ  (だし：けずり節)	にんじん ショウガ ねぎ しめじ ごぼう 大根	米 麦 砂糖 里芋 こんにゃく 米サラダ油	843 36.0
21	土	ドライカレー 小松菜サラダ ミルクゼリーピーチソース	○	豚肉 ハム 牛乳 アガー	にんじん 小松菜 玉葱 にんにく ショウガ コーン缶 キャベツ 桃缶	米 麦 三温糖 薄力粉 砂糖 米サラダ油	831 26.6
※23日月曜日は21日土曜日授業の振替休業日です。							
24	火	麦ご飯 鯖の西京味噌だれかけ きゅうりとかぶの塩もみ 豚汁	○	鯖 豚肉 木綿豆腐 みそ  (だし：さば節)	にんじん きゅうり かぶ ショウガ ごぼう 大根 ねぎ	米 麦 でん粉 薄力粉 砂糖 こんにゃく 米サラダ油	842 32.6
25	水	あんかけ焼きそば 春巻き 海藻サラダ	○	豚肉 イカ エビ 豚肉 ウズラの卵 海藻ミックス (だし：鶏ガラ)	にんじん 青梗菜 にら にんにく ショウガ もやし 玉葱 白菜 干し椎茸	蒸し中華麺 春雨 でん粉 春巻きの皮 砂糖 ごま油 米サラダ油	898 37.5
26	木	新たけのこのご飯 厚焼き卵 もずくのすまし汁	○	油揚げ 豚肉 卵 鶏肉 木綿豆腐 きざみのり もずく (だし：かつお節)	にんじん 小松菜 玉葱 たけのこ 干し椎茸 ねぎ えのき茸	米 砂糖 三温糖 米サラダ油	733 30.7
27	金	揚げパン 春雨と鶏団子のスープ フルーツヨーグルト	○	きなこ 鶏肉 卵 ヨーグルト  (だし：鶏ガラ)	にんじん ショウガ ねぎ 白菜 黄桃缶 みかん缶 パイン缶	ツイストパン 砂糖 でん粉 春雨 米サラダ油 ごま油	757 31.1
食材料購入の都合により、献立を変更する場合があります。				今月の平均		学校給食摂取基準（12～14歳）	
				802 kcal 31.0 g		820kcal 25～40g	

～ 献立より ～ 旬の食材：鯖 竹の子 キャベツ 玉葱 しょうが 実生柑 を取り入れています。  
11日 お赤飯・・・入学・進級のお祝い献立です。