

# 4月のこんだて



4/7	4/8 ★ 始業式	4/9 ★ 入学式	4/10	4/11 入学・進学お祝い	4/12	4/13	
			ひき肉と野菜の ドライカレー	赤飯 (@化米) 東京牛乳	ココアパン 牛乳		
			牛乳	かつおの香味焼き	フレンチドレッシング		
			カリカリポテトの ツナドレサラダ	キャベツのごま和え 桜かまぼこのすまし汁 美生柑	サラダ トマトシチュー 清見オレンジ		
4/14	4/15	4/16	4/17	4/18	4/19	4/20	
	ごはん 牛乳 れんこん入り生揚げバーグ ピリ辛ごま和え 春野菜のみそ汁	スパゲティ ミートビーンズソース 牛乳 すりおろし ドレッシングサラダ UFOゼリー	たけのこご飯 牛乳 菜の花入り あんかけオムレツ 豚汁	四川豆腐丼 牛乳 キャベツのおかか和え 白玉入りフルーツポンチ	きびごはん 牛乳 アジの辛子風味フライ そくせきづけ けんちん汁		
4/21	4/22	4/23	4/24	4/25	4/26	4/27	
	パン 牛乳 パンネ入りミートグラタン 野菜のポトフ	キムチチャーハン 牛乳 じゃがいもの揚げチヂミ 具だくさん春雨スープ	大豆入りひじきごはん 牛乳 ししゃものみりん焼き 白菜とかぶの浅漬け 芋団子汁	焼き肉丼 牛乳 アスパラ入り卵スープ つぶつぶみかんゼリー	ごはん 牛乳 さばのカレームニエル 切り干し大根の和え物 のっぺい汁		
4/28	4/29 昭和の日	4/30					
		わかめごはん 牛乳 たららの南蛮漬け キャベツと水菜のサラダ ごま汁					
				※都合により献立内容を変更する場合があります。			

実施日	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養量			
		血や肉、骨や歯になる	体を動かす熱や力になる	体の調子を整える	1食分 (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
10 水	ひき肉と野菜のドライカレー 牛乳 カリカリポテトのツナドレサラダ	豚ひき肉 飲用牛乳 (200ml) ツナ (レトルト)	精白米 米サラダ油 上白糖 米粉 揚げ油 じゃがいも	にんにく しょうが たまねぎ 青ピーマン にんじん 干しぶどう キャベツ きゅうり	758	13.0	30.8	2.7
11 木	赤飯 東京牛乳 かつおの香味焼き キャベツのごま和え 桜かまぼこのすまし汁 美生柑	あずき 東京牛乳 かつお ちらしかまぼこ (桜 桜オレンジ) 木綿豆腐	上白糖 ごま油 白ごま	しょうが 根深ねぎ キャベツ こまつな きゅうり にんじん 干しいたけ 美生柑	704	22.2	18.2	3.0
12 金	ココアパン 牛乳 フレンチドレッシングサラダ トマトシチュー 清見オレンジ	飲用牛乳 (200ml) 豚肩肉	ココアパン 米サラダ油 上白糖 じゃがいも 米粉 中ざら糖	キャベツ こまつな にんじん コーン缶 にんにく たまねぎ しょうが セロリー トマトピューレー トマト缶 きよみ	720	14.2	36.4	3.1
15 月	ごはん 牛乳 れんこん入り生揚げバーグ ピリ辛ごま和え 春野菜のみそ汁	飲用牛乳 (200ml) 豚ひき肉 生揚げ レンズまめ 芽ひじき 油揚げ 白みそ 赤みそ	精白米 三温糖 白ごま 練りごま (白) 上白糖 じゃがいも	れんこん こねぎ だいこん はくさい にんじん こまつな たまねぎ キャベツ さやえんどう	781	17.7	32.3	3.5
16 火	スパゲティミートビーンズソース 牛乳 すりおろしドレッシングサラダ UFOゼリー	豚ひき肉 鶏ひき肉 ピザチーズ 黄だいず 飲用牛乳 (200ml) 粉寒天 粉ゼラチン	スパゲッティ オリーブ油 米サラダ油 上白糖 カルピス 冷凍白玉団子	にんにく しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム缶 トマトピューレー パセリ キャベツ きゅうり コーン缶 パイン缶	801	16.5	29.6	2.5
17 水	たけのこご飯 牛乳 菜の花入りあんかけオムレツ 豚汁	鶏もも肉 油揚げ 飲用牛乳 (200ml) 豚ひき肉 調理用牛乳 鶏卵 豚肩肉 木綿豆腐 赤みそ 白みそ	精白米 三温糖 じゃがいも 米サラダ油 上白糖 でん粉 米サラダ油 こんにゃく	にんじん たけのこ さやえんどう たまねぎ 赤ピーマン なばな コーン缶 だいこん ごぼう 根深ねぎ こまつな	758	18.8	32.9	3.3
18 木	四川豆腐丼 牛乳 キャベツのおかか和え 白玉入りフルーツポンチ	木綿豆腐 豚肩肉 飲用牛乳 (200ml) 寒天缶	精白米 米サラダ油 三温糖 でん粉 ごま 油 白ごま 上白糖 冷凍白玉団子	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ にんじん チンゲンサイ 干しいたけ きゅうり キャベツ 緑豆もやし みかん缶 パイン缶 黄桃缶	821	14.5	22.3	3.0
19 金	きびごはん 牛乳 アジの辛子風味フライ そくせきつけ けんちん汁	飲用牛乳 (200ml) あじ 鶏卵 あおりの 鶏もも肉 油揚げ 木綿豆腐	精白米 きび 揚げ油 薄力粉 パン粉 白ごま 米サラダ油 こんにゃく さといも	にんにく キャベツ きゅうり にんじん しょうが ごぼう だいこん 根深ねぎ こまつな	746	19.1	30.4	2.6
22 月	パインパン 牛乳 ペンネ入りミートグラタン 野菜のポトフ	飲用牛乳 (200ml) 豚ひき肉 ピザチーズ ビザチーズ ベーコン 豚肩肉 ウィンナー	パインパン 米サラダ油 三温糖 有塩バター ペンネマカロニ じゃがいも	たまねぎ にんじん トマトピューレー にんにく しょうが キャベツ かぶ	781	16.9	33.0	4.2
23 火	キムチチャーハン 牛乳 じゃがいもの揚げチヂミ 具だくさん春雨スープ	豚肩肉 飲用牛乳 (200ml) 冷蔵液卵 (殺菌) 鶏もも肉 木綿豆腐	精白米 米サラダ油 上白糖 ごま油 白ごま じゃがいも 上新粉 揚げ油 でん粉 普通はるさめ	にんにく たまねぎ にんじん 葉ねぎ はくさいキムチ 青ピーマン ちら キャベツ 根深ねぎ 干しいたけ 根深ねぎ	733	13.2	30.8	3.5
24 水	大豆入りひじきごはん 牛乳 ししゃものみりん焼き 白菜とかぶの浅漬け 芋団子汁	芽ひじき 油揚げ 黄だいず水煮 鶏むね肉 飲用牛乳 (200ml) 子持ちししゃも 鶏もも肉	精白米 米サラダ油 つきこんにゃく 三温糖 じゃがいも でん粉	にんじん さやいんげん はくさい かぶ しょうが ごぼう だいこん 根深ねぎ	729	18.8	29.0	4.2
25 木	焼き肉丼 牛乳 アスパラ入り卵スープ つぶつぶみかんゼリー	豚もも肉 豚バラ肉 白みそ 飲用牛乳 (200ml) ベーコン 鶏卵 粉寒天	精白米 米サラダ油 上白糖 でん粉 白ごま	しょうが にんにく にんじん たまねぎ こまつな アスパラガス みかんジュース みかん缶	769	15.0	29.5	3.0
26 金	ごはん 牛乳 さばのカレームニエル 切り干し大根の和え物のっぺい汁	飲用牛乳 (200ml) さば ツナ 豚肩肉 油揚げ	精白米 薄力粉 有塩バター 上白糖 白ごま さといも こんにゃく 竹輪 でん粉	切干しだいこん にんじん きゅうり だいこん 根深ねぎ こまつな	802	18.1	34.1	2.8
30 火	わかめごはん 牛乳 たららの南蛮漬 け キャベツと水菜のサラダ ごま汁	炊き込みわかめの素 飲用牛乳 (200ml) たら 鶏むね肉 木綿豆腐 白みそ 赤みそ	精白米 でん粉 揚げ油 上白糖 米サラダ油 じゃがいも 白ごま	たまねぎ にんじん 青ピーマン キャベツ きょうな だいこん ごぼう 根深ねぎ こまつな	750	17.9	26.8	3.4

※ 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ので、ご了承ください。 ※給食回数14回

月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (ugRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	761	16.8	29.7	3.2	389	118	3.2	268	0.38	0.48	22	7.7

※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、エネルギーの計算方法が改訂されたため、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)を基に作成されているため、改訂されるまで摂取栄養価のみ記載します。