



日	曜日	献立名	おもな食品とはたらき			エネルギー kcal たんぱく質 g	家庭でとり たい食品	
			赤: 血や肉をつくる	黄: 熱や力になる	緑: 体の調子をととのえる			
7	火	黒砂糖パン マカロニのクリーム煮 イタリアンサラダ ぶどうゼリー	鶏肉 えび いんげん豆 牛乳 生クリーム 粉寒天	黒砂糖パンリボンマカロニ 薄力粉 砂糖 米油 バター	にんじん 玉ねぎ いんげん 赤ピーマン にんにく しょうが 玉葱 マッシュルーム キャベツ きゅうり コーン ぶどうジュース	680 23.1		
8	水	ごはん つぼん汁 いなだの照り焼き 野菜のごまあえ	鶏肉 豆腐 いなだ 牛乳	米 もち米 さといも こんにゃく 砂糖 ごま	にんじん 葉ねぎ こまつな ごぼう 大根 干し椎茸 しょうが キャベツ もやし	618 26.9		
9	木	きなこ揚げパン いんげん豆と野菜のスープ インディアンポテト	きな粉 鶏肉 ウィナー 白いんげん豆 ベーコン 牛乳	ねじりコッペパン 砂糖 マカロニ じゃがいも 米油 バター	にんじん トマト にんにく セロリー 玉葱 キャベツ グリンピース	657 23.7		
10	金	ポークカレー コールスローサラダ 福神漬	豚肉 牛乳	米 大麦 じゃがいも 薄力粉 砂糖 米油 バター	にんじん しょうが にんにく 玉葱 セロリー キャベツ コーン 大根(福神漬)	696 20.2		
13	月	ガーリックフランス トマトシチュー ツナドレサラダ	鶏肉 ツナ缶 牛乳	ソフフランスパン じゃがいも 砂糖 薄力粉 マーガリン バター 米油 ごま油	にんじん トマト バジル にんにく 玉葱 きゅうり もやし キャベツ	629 20.5		
14	火	麦ごはん 麻婆豆腐 中華サラダ くだもの	豚肉 豆腐 みそ テンメンジャン 牛乳	米 大麦 砂糖 でんぶん はるさめ 米油 ごま油 ごま	にんじん しょうが にんにく 干し椎茸 玉葱 ねぎ もやし きゅうり オレンジ	673 25.8		
15	水	じゃこ入りわかめごはん 肉じゃが 炒めナムル	豚肉 さつま揚げ わかめ しらす干し 牛乳	米 大麦 じゃがいも こんにゃく 砂糖 ごま 米油 ごま油	にんじん さやえんどう 青ピーマン しょうが 玉葱 ねぎ にんにく もやし	641 25.2		
16	木	チキンライス キャベツのクリームスープ いんげんのソテー	鶏肉 ベーコン 牛乳	米 大麦 薄力粉 米油 バター	トマトジュース にんじん さやいんげん 玉葱 マッシュルーム グリンピース セロリー キャベツ ホールコーン	654 21.6		
17	金	ごはん けんちん汁(神奈川) 鮭のピリットジャン きゅうりのおかかあえ	豆腐 鮭 かつおぶし 牛乳	米 こんにゃく さといも でんぶん 薄力粉 砂糖 米油 ごま油 ごま	にんじん 万能ねぎ 大根 ごぼう ねぎ しょうが にんにく きゅうり	580 23		
20	月	春キャベツのホイコーロー丼 フルーツのヨーグルトあえ	豚肉 テンメンジャン 牛乳 プレーンヨーグルト	米 大麦 砂糖 でんぶん 米油 ごま油	青ピーマン にんじん しょうが にんにく キャベツ ねぎ もも缶 みかん缶 バイン缶	680 26.2		
21	火	あしたばパン ポークビーンズ コーンポテトサラダ	豚肉 ベーコン 大豆 ウィナー 牛乳	あしたばパン じゃがいも 砂糖 米油	にんじん 玉葱 セロリー きゅうり コーン	611 25.2		
22	水	ごはん 若竹汁 さばの文化干 にらともやしのおひたし	豆腐 油揚げ みそ さば文化干し 牛乳 わかめ	米	こまつな にら にんじん ねぎ たけのこ もやし	595 24		
23	木	親子丼 チンゲン菜のスープ くだもの	鶏肉 かまぼこ 鶏卵 鶏肉 牛乳	米 大麦 こんにゃく 砂糖 でんぶん じゃがいも ごま油	にんじん チンゲンツアイ 玉葱 ねぎ グリンピース ほんしめじ 甘夏みかん	637 26.2		
24	金	赤飯 根菜のごま汁 鶏のから揚げ 野菜ののり和え	豆腐 みそ 鶏肉 牛乳 のり ささげ	米 大麦 じゃがいも でんぶん ごま 米油	にんじん こまつな ごぼう 大根 ねぎ しょうが キャベツ もやし	682 26.6		
27	月	スパゲティビーンズソース フレンチサラダ スイートポテト	豚肉 大豆 粉チーズ 牛乳 生クリーム	スパゲティ 砂糖 さつまいも オリーブ油 米油 バター	にんじん にんにく しょうが 玉葱 マッシュルーム きゅうり キャベツ	761 27.5		
28	火	ごはん 五目汁 魚の韓国風みそ焼き ひじきのサラダ和え	鶏肉 豆腐 まかじき みそ 大豆 牛乳 ひじき	米 竹輪ふで でんぶん 砂糖 ごま油 ごま 米油	にんじん こねぎ しめじ 大根 はくさい ねぎ にんにく しょうが もやし きゅうり	637 30.2		
29	水	昭和の日						
30	木	たけのご飯 ししゃもから揚げ 具だくさんのみそ汁	鶏肉 油揚げ 生揚げ みそ 牛乳 ししゃも わかめ	米 砂糖 でんぶん じゃがいも 米油	みつば にんじん たけのこ 大根 キャベツ	612 24.8		

材料等の都合により、献立を変更する場合があります。

1人1回あたりの平均栄養摂取量(小学校3,4年生)

1・2年生は概ね×0.9、5・6年生は×1.1となります。

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミ				食物繊維 g	食塩 g
					A μg	B ₁ mg	B ₂ mg	C mg		
4月の平均										
学校給食摂取基準	640	18~32	350	3.0	170	0.40	0.40	20	5.0	2.5