



「早寝 早起 朝ごはん」運動
シンボルマーク

令和7年

4月献立表

春日小学校

実施日	日	曜	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食あたり (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
8	火		きなこあげパン ★牛乳 ミネストローネ	きなこ ★ぎゅうにゅう ウィンナー ベーコン	ミルクパン あぶら さとう グラニューとう ちょうごうゆ じゃがいも マカロニ	にんにく セロリー たまねぎ にんじん キャベツ トマトピューレ パセリ	589	14.3	37.6	2.2
9	水		ごはん ★牛乳 厚揚げと野菜の味噌炒め はなまるスープ	★ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ とりにく なた	こめ ちょうごうゆ さとう かたくりこ ごまあぶら	にんにく しょうが たけのこ にんじん ほししいたけ たまねぎ キャベツ ごまつな	585	18.0	34.0	2.5
10	木		そぼろ丼 ★牛乳 ごま和え 味噌汁(わかめ・じゃが芋)	とりひきにく だいたい ★ぎゅうにゅう あぶらあげ わかめ みそ	こめ おおむぎ さとう ちょうごうゆ しろすりごま じゃがいも	たまねぎ しょうが さやえんどう キャベツ もやし きゅうり にんじん	571	17.4	27.6	2.7
11	金		麦ごはん ★牛乳 プリの照り焼き ひじきの煮物 貝汁	★ぎゅうにゅう ぶり ひじき さつまあげ だいたい あぶらあげ みそ	こめ おおむぎ さとう ごまあぶら こんにやく	しょうが にんじん さやいんげん だいごん たまねぎ ごぼう	575	18.6	32.7	3.0
14	月		昭和カレー ★牛乳 福神漬け コーンサラダ	ぶたにく クリーム ★ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ ちょうごうゆ じゃがいも バター ごむぎ ごらめ さとう	にんにく にんじん たまねぎ ふくじんづけ きゅうり キャベツ コーン	672	13.0	34.3	2.9
15	火		ピザトースト ★牛乳 ベジタブルスープ いちごのパンナコッタ	ベーコン チーズ ★ぎゅうにゅう ぶたにく クリーム アカー	しょくパン オリーブゆ ちょうごうゆ じゃがいも さとう いちごジャム	ピーマン たまねぎ マッシュルーム トマトピューレ にんにく キャベツ にんじん	617	16.4	47.6	2.9
16	水		春キャベツの豚丼 ★牛乳 貝だくさんの味噌汁	ぶたにく ★ぎゅうにゅう とうふ みそ	こめ ちょうごうゆ さとう しろごま かたくりこ じゃがいも	たまねぎ にんじん キャベツ だいごん	582	15.5	28.6	2.1
17	木		ソース焼きそば ★牛乳 白玉フルーツポンチ	ぶたにく ★ぎゅうにゅう	ちょうごうゆ ちゅうかめん しらたまだんご さとう	にんにく にんじん たまねぎ もやし キャベツ みかんかん バインアップルかん ももかん レモン	598	14.2	22.7	1.8
18	金		ごはん ★牛乳 ハンバーグ 粉ふきもち 野菜たっぷりスープ	★ぎゅうにゅう ぶたひきにく とりひきにく とりにく ウィンナー	こめ パンこ マヨネーズ (エッグフリー) さとう じゃがいも ちょうごうゆ	たまねぎ パセリ にんじん キャベツ ごまつな だいごん	609	16.3	34.6	2.6
21	月		グリーンピースごはん ★牛乳 じゃがいものそぼろ煮 キャベツのみそサラダ	★ぎゅうにゅう ぶたひきにく とりにく みそ	こめ じゃがいも ちょうごうゆ さとう かたくりこ ごまあぶら	グリーンピース しょうが にんじん たまねぎ さやいんげん キャベツ きゅうり	578	15.2	26.3	2.3
22	火		アルファ米赤飯 ★牛乳 鶏のからあげ 野菜のおひたし すまし汁	★ぎゅうにゅう とり ぶたにく あぶらあげ かまぼこ	アルファかまい ちょうごうゆ くるごま あぶら かたくりこ	しょうが もやし にんじん ごまつな だいごん こねぎ	595	15.4	36.3	2.6
23	水		スパゲティミートソース ★牛乳 イタリアンサラダ ★清見オレンジ	ぶたひきにく だいたい パルメザンチーズ ★ぎゅうにゅう	スパゲティ オリーブゆ さとう	セロリー にんにく たまねぎ にんじん トマトピューレ マッシュルーム キャベツ きゅうり ★きよみ	603	17.8	34.5	2.1
24	木		★チャーハン ★牛乳 春巻き 中華スープ	★たまご やきぶた なた ★ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	こめ ちょうごうゆ さとう ごまあぶら はるさめ かたくりこ ごむぎ あぶら はるまきのかわ	ねぎ にんじん グリーンピース しょうが にんにく ほししいたけ たけのこ もやし いら はくさい たまねぎ	602	15.7	34.2	2.8
25	金		ごはん ★牛乳 鯖のカレー焼き 切干のおかか炒め 味噌汁	★ぎゅうにゅう さば かつおぶし あつあげ みそ	こめ ごまあぶら さとう	にんにく しょうが にんじん きりぼしだいごん ほししいたけ もやし さやいんげん キャベツ たまねぎ	564	18.7	33.8	2.1
28	月		たけのこごはん ★牛乳 ★焼きししゃも ピリ辛もやし かみなり汁	あぶらあげ ★ぎゅうにゅう ★ししゃも とうふ ぶたにく みそ	こめ さとう ごまあぶら しろごま ちょうごうゆ こんにやく じゃがいも	たけのこ にんじん もやし きゅうり ごぼう だいごん ねぎ	576	18.8	33.8	2.9
30	水		ごはん ★牛乳 のりの佃煮 ★卵焼き たっぷり野菜のみそ汁	★ぎゅうにゅう のり ベーコン とうふ ★たまご クリーム あぶらあげ みそ	こめ さとう ちょうごうゆ さつまいも	たまねぎ にんじん だいごん ごまつな	609	15.2	33.5	2.2

※ 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16回 ★アレルギー対応食材

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	595	16.2	33.3	2.5	331	85	2.1	203	0.30	0.45	14	5.6
基準値	650	エネルギーの 13~20%	エネルギーの 20~30%	2未満	350	50	3.0	200	0.40	0.40	25	4.5以上

※令和3年に日本食品標準成分表が8訂に改定され、現在の献立は8訂の成分表を用いて栄養価を算出しています。8訂ではエネルギーの値が低く算出されるため7訂を元に作成されている学校給食基準値よりエネルギーが低い値になっています。尚、上記の平均値と基準値は中学年(3・4年生)の値です。