



実施日	牛乳	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		12歳児	成人
日	曜								(kcal)	(%)
7	火	しぎょうしき								
8	水	とりにくとごぼうピラフ とうにゅうコーンスープ カルピスゼリー	ぎゅうにゅう とりにく とうにゅう かんてん		こめ こめあぶら じゃがいも さとう にゅうさんきんいんりょう	にんにく にんじん ごぼう ピーマン たまねぎ コーン グリンピース みかんかん		538	14.3	
9	木	ごはん プルコギ トックスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ		こめ こめあぶら さとう ごまあぶら かたくりこ トック	たまねぎ にんじん もやし なら しょうが にんにく たけのこ はくさい ねぎ		623	15.4	
10	金	ごはん さわらのこうみやき いそかあえ きんときじる	ぎゅうにゅう さわら のり ぶたにく あぶらあげ みそ		こめ さとう ごまあぶら こめあぶら こんにやく さつまいも ごま	しょうが ねぎ キャベツ もやし にんじん ごまつな だいこん		548	20.6	
13	月	ゆかりごはん しらすいりたまごやき いなかじる	ぎゅうにゅう ぶたひきにく たまご しらすほし あつあげ みそ		こめ こめあぶら さとう じゃがいも ごまあぶら	にんじん たまねぎ ほししいたけ しめじ だいこん はくさい ごぼう ごまつな		562	17.4	
14	火	ごはん ししゃもあおのりやき じゃがいものそばろに やさいのかおりづけ	ぎゅうにゅう ししゃも あおのり ぶたひきにく		こめ こめあぶら じゃがいも こんにやく さとう かたくりこ ごま	しょうが にんじん ほししいたけ たまねぎ さやいんげん きゅうり だいこん		591	12.7	
15	水	コメツコカレーライス コーンサラダ *1ねんせいきゅううしよかいし*	 ぎゅうにゅう ぶたにく		こめ こめあぶら じゃがいも こめこ ぎらめ さとう ごまあぶら	しょうが にんにく たまねぎ にんじん トマトかん キャベツ きゅうり コーン		594	17.2	
16	木	マーボー豆腐どん もやしとはるさめのあえもの	ぎゅうにゅう ぶたひきにく レンズまめ みそ とうふ		こめ こめあぶら さとう かたくりこ ごまあぶら はるさめ ごま	しょうが ほししいたけ にんじん たけのこ にんにく ねぎ なら もやし ごまつな		564	16.8	
17	金	スパゲティミートソース だいこんのサラダ りんごゼリー	ぎゅうにゅう ぶたひきにく レンズまめ わかめ しらすほし アガー		スパゲティ オリーブオイル こめあぶら さとう ごまあぶら	にんにく たまねぎ にんじん セロリー マッシュルーム トマトかん トマトピューレ だいこん コーン りんごジュース		577	18.4	
20	月	ごはん すきやきふうにく豆腐 きりほしだいこんのあえもの	ぎゅうにゅう ぶたにく やき豆腐 ツナかん みそ		こめ こめあぶら しらたき やきふ さとう ごまあぶら すりごま	ほししいたけ たまねぎ にんじん はくさい しめじ グリンピース きりほしだいこん もやし コーン		583	14.8	
21	火	チキンライス スパイシーポテト ペイザンヌスープ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン いんげんまめ		こめ こめあぶら とうにゅうバター じゃがいも	にんじん たまねぎ マッシュルーム グリンピース セロリー にんにく キャベツ かぶ		632	19.4	
22	水	こだいまいせきはん とりにくのからあげ コールスロー はるのみそしる	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ みそ		こめ くるまい ごま こめこ かたくりこ こめあぶら さとう じゃがいも	しょうが にんにく キャベツ にんじん コーン たまねぎ たけのこ さやえんどう		591	19.0	
23	木	マヨコーントースト ポトフ くだもの(きよみオレンジ)	ぎゅうにゅう チーズ ぶたにく ウインナー いんげんまめ		はいがりパン マヨネーズ (エッグフリー) こめあぶら じゃがいも	コーン たまねぎ にんにく セロリー にんじん キャベツ だいこん きよみオレンジ		556	18.0	
24	金	たけのこごはん さけのこがねやき かきたまじる	ぎゅうにゅう あぶらあげ さけ みそ たまご		こめ さとう マヨネーズ (エッグフリー) じゃがいも かたくりこ	たけのこ にんじん ほししいたけ しょうが たまねぎ しめじ ねぎ ごまつな		616	16.1	
27	月	ごはん わかめのみそしる さかなのかりんとうあげ やさいのおかかあえ	ぎゅうにゅう かじき だいず かつおぶし とうふ わかめ みそ		こめ こめあぶら かたくりこ さとう	しょうが キャベツ もやし にんじん はくさい ごまつな ねぎ		544	19.6	
28	火	さんしょくどんぶりの つべいじる	ぎゅうにゅう ぶたひきにく こうや豆腐 たまご ぶたにく		こめ こめあぶら さとう こんにやく さといも かたくりこ	ごまつな ほししいたけ しょうが にんじん はくさい だいこん		619	15.5	
30	木	しよくパン みかんジャム こめこのポークチュー ハニーサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく いんげんまめ なまクリーム		しよくパン コーンスターチ こめあぶら じゃがいも さとう こめこ ぎらめ はちみつ	みかんかん オレンジジュース 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 グリンピース キャベツ きゅうり あかピーマン		587	16.4	

※ 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16回

4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	580	16.8	30.4	2.4	322	88	2.2	254	0.40	0.50	25	5.9