

日	曜	牛乳	令和7年度 4月献立表				6つの基礎食品とその働き						エネルギー (Kcal)	たんぱく (%)	
			主食	主菜	副菜	添え物	体の組織をつくる	骨や歯の成分になる	健康を保持し・代謝を調節する		エネルギー源になる	効果的なエネルギー源			
							たんぱく質	無機質	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	炭水化物	脂質			
9	水	○	麦ご飯	春キャベツの回鍋肉	中華風豆腐スープ		豚肉 みそ 鶏ひき肉 豆腐	牛乳	にんじん ピーマン	にんにく 生姜 干ししいたけ ねぎ キャベツ たまねぎ	米 大麦 砂糖 片栗粉	米油 ごま油	751	14.0	
10	木	○	きびご飯	いかと大豆のかりんとからめ	切干大根とピーマンの炒め煮	味噌けんちん汁	いか 大豆 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳	にんじん ピーマン 小松菜	生姜 切干大根 ごぼう 大根 ねぎ	米 きび 片栗粉 砂糖 里芋	油 白ごま 米油 ごま油	760	16.5	
11	金	○	チキンカレーライス		ツナとキャベツのソテー	果物 (清見、グレープフルーツ)	とり肉 レンズ豆 まぐろ缶	牛乳	にんじん トマト缶	生姜 にんにく たまねぎ キャベツ コーン 清見	米 大麦 ジャが芋 小麦粉	米油 バター	818	13.5	
14	月	○	ご飯	麻婆豆腐	小松菜とさつま揚げの炒め物		豚ひき肉 大豆 みそ 豆腐 さつま揚げ	牛乳	にんじん 小松菜	にんにく 生姜 干ししいたけ だけのこ ねぎ キャベツ	米 砂糖 片栗粉	米油 ごま油 白すりごま	738	16.9	
15	火	○	赤飯	鮭のねぎ味噌焼き	おひたし	むらくも汁	ささげ 鮭 みそ 鶏ひき肉 豆腐 卵	牛乳	小松菜 にんじん	生姜 ねぎ もやし	米 もち米 砂糖 片栗粉	黒ごま	704	22.1	
16	水	○	春色トースト	春野菜のクリーム煮	彩りサラダ		とり肉	コンデンスミルク 牛乳 脱脂粉乳 クリーム	にんじん アスパラガス スナッパえんどう	セロリー たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	食パン いちごジャム ジャが芋 小麦粉 砂糖	マーガリン 米油 バター	731	13.9	
17	木	○	たけのこご飯	和風卵焼き	新玉葱の味噌汁	果物(甘夏柑)	油揚げ 豚ひき肉 卵 豆腐 みそ	牛乳 ひじき わかめ	にんじん 小松菜	だけのこ 干ししいたけ ねぎ たまねぎ 甘夏みかん	米 もち米 砂糖	米油	756	17.9	
18	金	○	豚キムチ丼		トックと白菜のスープ		豚肉 とり肉	牛乳	にんじん 小松菜	にんにく 生姜 キムチ(不使用) たまねぎ ねぎ もやし だけのこ 白菜	米 大麦 砂糖 片栗粉 トック	ごま油 白ごま	704	15.8	
21	月	コミュニティ	ポテトピラフ	クリスピーフィッシュ	洋風野菜スープ		ハム メルルーサ 卵 豚肉	コーヒー牛乳	パセリ粉 にんじん	にんにく キャベツ たまねぎ	米 大麦 ジャが芋 小麦粉 コーンフレーク	米油 バター 油	759	16.3	
22	火	○	ジャージャー麺		きくらげと豆腐のスープ	冷凍みかん	豚ひき肉 大豆 みそ とり肉 豆腐	牛乳	にんじん 小松菜	生姜 にんにく ねぎ たまねぎ だけのこ 干ししいたけ キャベツ きくらげ みかん	中華めん 砂糖 片栗粉	ごま油 米油	713	19.0	
23	水	○	親子丼		五目金平	呉汁	とり肉 卵 さつま揚げ 油揚げ 大豆 みそ	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜 さやいんげん	たまねぎ ごぼう れんこん 大根 ねぎ	米 大麦 砂糖 片栗粉 こんにゃく ジャが芋	米油 ごま油 白ごま	835	16.7	
24	木	○	ご飯	韓国風肉じゃが	もやしのナムル	ひじきふりかけ	かつお節 豚肉	牛乳 ひじき	にんじん さやいんげん 小松菜	にんにく 生姜 たまねぎ 切干大根 もやし	米 砂糖 ジャが芋	白ごま 米油 ごま油	738	14.5	
25	金	○	山菜ご飯	ししゃもの唐揚げ	三色炒め	大根と生揚げの味噌汁	とり肉 油揚げ 厚揚げ みそ	牛乳 ししゃも わかめ	にんじん 小松菜	干ししいたけ わらび ぜんまい だけのこ 生姜 にんにく もやし 大根	米 砂糖 片栗粉 小麦粉	油 米油	769	15.6	
28	月	○	ガーリックトースト	鶏肉と大豆のトマト煮	加加じゃこサラダ		とり肉 大豆	牛乳 ちりめんじゃこ	パセリ粉 にんじん トマト缶 小松菜	にんにく セロリー たまねぎ 大根	食パン ジャが芋 砂糖	バター 米油 白ごま	875	17.2	
29	火	×	昭和の日												
30	水	○	麦ご飯	鯖のカレー焼き	野菜のごま和え	えのきのすまし汁	さば 豆腐	牛乳 わかめ	小松菜 にんじん	にんにく 生姜 キャベツ もやし 白菜 えのきだけ ねぎ	米 大麦 砂糖	白すりごま	704	18.4	

* 食材料購入等の都合により、献立を変更する場合があります。

* 給食当番はマスクを着用してください。
また、各自毎日清潔な給食用ナプキンを持参してください。

* 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。

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	757	16.5	29.4	3.2	376	117	3.2	271	0.33	0.48	21	7.9