



# 4月給食献立表



校長 伊藤 均  
栄養士 三輪 涼子

日	曜日	飲み物	献立	体内での働き			栄養量	
				血・肉・骨になるもの	力・熱になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギー kcal	たんぱく質 g
9	火		<ul style="list-style-type: none"> <li>しょうがやきどん <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">♪給食始</span></li> <li>みそしる</li> <li>くだもの（きよみオレンジ）</li> </ul>	ぶたにく、わかめ、あぶらあげ、ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、あぶら、さとう、じゃがいも	たまねぎ、えのきたけ、しょうが、ねぎ、キャベツ、にんじん、こまつな、ばんのうねぎ、きよみオレンジ	619	24.3
10	水		<ul style="list-style-type: none"> <li>スパゲッティミートソース</li> <li>こんぶサラダ</li> <li>くだもの（りんご）</li> </ul>	ぶたにく、だいず、チーズ、ちりめんじゃこ、しおこんぶ、ぎゅうにゅう	スパゲッティあぶら、バター、こむぎこ、さとう、ごまあぶら	にんにく、しょうが、セロリー、にんじん、えのきたけ、たまねぎ、きりぼしだいこん、マッシュルーム、トマト、パセリ、キャベツ、こまつな、りんご	631	25.9
11	木		<span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">♪1年生準備給食始</span> <ul style="list-style-type: none"> <li>ツナトースト</li> <li>イタリアンドレッシングサラダ</li> <li>コーンスープ</li> </ul>	ツナ、チーズ、とりにく、ぎゅうにゅう	セサミしょくパン、あぶら、マヨネーズ、じゃがいも、さとう、コーンスターチ	たまねぎ、キャベツ、きゅうり、にんじん、こまつな、トマト、パジル、しょうが、コーン、パセリ	600	25.0
12	金		<ul style="list-style-type: none"> <li>チャーハン</li> <li>だいがくいも</li> <li>はるさめスープ</li> </ul>	ぶたにく、たまご、ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、あぶら、さとう、さつまいも、ごま、マロニー、ごまあぶら	しょうが、にんにく、にんじん、ねぎ、さやいんげん、たまねぎ、たけのこ、ほししいたけ、こまつな	605	20.9
15	月		<ul style="list-style-type: none"> <li>わかめごはん</li> <li>ちくさたまごやき</li> <li>とんじる</li> </ul>	わかめ、ぶたにく、ひじき、たまご、とうふ、ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、あぶら、ごま、さとう、じゃがいも、こんにゃく	にんじん、たまねぎ、ほししいたけ、こまつな、ごぼう、だいこん、ねぎ	596	23.4
16	火		<ul style="list-style-type: none"> <li>にくやさいうどん</li> <li>いかべったん</li> <li>くだもの（きよみオレンジ）</li> </ul>	ぶたにく、あぶらあげ、いか、かつおぶし、ぎゅうにゅう	うどん、こむぎこ、あぶら	にんじん、たまねぎ、だいこん、しめじ、ねぎ、こまつな、コーン、キャベツ、きよみオレンジ	586	23.0
17	水		<ul style="list-style-type: none"> <li>ガーリックトースト</li> <li>ごまドレッシングサラダ</li> <li>キャベツとにくだんごのスープ</li> </ul>	ベーコン、ぶたにく、ぎゅうにゅう	はいがしょくパン、さとう、マーガリン、ごまあぶら、でんぶん、じゃがいも、ごま	キャベツ、きゅうり、にんじん、にんにく、しょうが、たまねぎ、ねぎ、ほししいたけ	608	24.0
18	木		<span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">♪1年生完全給食始</span> <ul style="list-style-type: none"> <li>カレーライス</li> <li>ふくじんづけ</li> <li>かいそうサラダ</li> <li>くだもの（パイナップル）</li> </ul>	ぶたにく、かいそう、ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、あぶら、バター、じゃがいも、こむぎこ、ごま、さとう、ごまあぶら	しょうが、にんにく、にんじん、きりぼしだいこん、たまねぎ、ふくじんづけ、キャベツ、きゅうり、パイナップル	647	19.1
19	金		<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>さけのフライ</li> <li>やさしいため</li> <li>みそしる</li> </ul>	さけ、ぶたにく、あぶらあげ、わかめ、ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、こむぎこ、パンこ、あぶら、じゃがいも	しょうが、にんじん、たけのこ、もやし、キャベツ、たまねぎ	633	28.6
22	月		<ul style="list-style-type: none"> <li>たけのこごはん</li> <li>ちくわのいそべあげ</li> <li>いなかじる</li> <li>くだもの（かわちばんかん）</li> </ul>	とりにく、ちくわ、のり、あぶらあげ、あおのり、とうふ、ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、あぶら、こむぎこ、こんにゃく、じゃがいも	たけのこ、さやえんどう、にんじん、だいこん、しめじ、ねぎ、こまつな	582	23.5
23	火		<ul style="list-style-type: none"> <li>きじやきどん <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">❀4年遠足</span></li> <li>おひたし</li> <li>みそしる</li> </ul>	とりにく、たまご、とうふ、あぶらあげ、かつおぶし、わかめ、ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、さとう、でんぶん、あぶら、じゃがいも	こまつな、キャベツ、にんじん、えのきたけ、たまねぎ	643	27.3
24	水		<ul style="list-style-type: none"> <li>ミルクパン</li> <li>パリパリサラダ</li> <li>ポークシチュー</li> </ul>	ぶたにく、チーズ、ぎゅうにゅう	パンブキンパン、あぶら、じゃがいも、バター、さとう、ワントンのかわ、こむぎこ	にんにく、たまねぎ、マッシュルーム、にんじん、しょうが、きゅうり、キャベツ	615	23.1
25	木		<ul style="list-style-type: none"> <li>チキンパエリア</li> <li>ホキのモルネソースやき</li> <li>ミネストローネ</li> </ul>	とりにく、ホキ、チーズ、ベーコン、いんげんまめ、ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、バター、あぶら、こむぎこ、じゃがいも	にんにく、にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、コーン、ピーマン、セロリー、しょうが、キャベツ、パセリ	623	28.5
26	金		<ul style="list-style-type: none"> <li>しゃんはいめん</li> <li>ビーンズポテト</li> <li>くだもの（パイナップル）</li> </ul>	ぶたにく、いか、えび、だいず、ぎゅうにゅう	ちゅうかめん、あぶら、でんぶん、ごまあぶら、じゃがいも	にんじん、ほししいたけ、たけのこ、たまねぎ、しょうが、キャベツ、もやし、チンゲンサイ、パイナップル	639	25.9
月平均							614	24.4