



# 4月 詳細献立表



令和6年度

| 日   | 献立名            | 牛乳 | 赤の仲間<br>血や肉になる                | 黄の仲間<br>熱や力の元になる          | 緑の仲間<br>体の調子を整える                                  | 1杯*<br>たんぱく質<br>脂質 |
|-----|----------------|----|-------------------------------|---------------------------|---|--------------------|
| 10水 | チキンカレーライス      | ○  | 鶏肉, レンズまめ(乾)                  | 米, 麦, 油, 小麦粉, じゃがいも       | にんにく, しょうが, セロリ, たまねぎ, にんじん                       | 864 kcal           |
|     | 海藻サラダ          |    | 海藻サラダ                         | 砂糖                        | きゅうり, にんじん, キャベツ, たまねぎ                            | 24.5 g             |
|     | ぶどうゼリー         |    | 粉寒天                           | 砂糖                        | ぶどうジュース   | 26.1 g             |
| 11木 | 卵チャーハン         | ○  | 豚肉, 鶏卵                        | 米, 麦, 油, ごま油              | にんじん, ねぎ, 干し椎茸, 小松菜                               | 758 kcal           |
|     | ツナポテトソテー       |    | ツナ                            | 油, じゃがいも, イgg フリーマーズ      | にんじん, ビーマン, とうもろこし                                | 25.7 g             |
|     | わかめスープ         |    | 豆腐, わかめ                       | ごま, ごま油                   | しょうが, もやし, ねぎ                                     | 25.2 g             |
| 12金 | 黒糖きなこ揚げパン      | ○  | きな粉                           | コッパン, 油, 黒砂糖, グラニュー糖      |   | 792 kcal           |
|     | クリームシチュー       |    | 鶏肉, 牛乳, 生クリーム, 粉チーズ           | 油, バター, 小麦粉, じゃがいも        | たまねぎ, にんじん, しめじ, しょうが, マッシュルーム, 小松菜               | 27.4 g             |
|     | コーンサラダ         |    |                               | 油, 砂糖                     | キャベツ, にんじん, もやし, ホールコーン                           | 37.3 g             |
| 15月 | 麻婆豆腐丼          | ○  | 赤みそ, 豚肉, 大豆, 豆腐               | 米, 麦, 油, 砂糖, でん粉, ごま油     | にんにく, しょうが, にんじん, たけのこ, 干し椎茸, ねぎ                  | 771 kcal           |
|     | 卵入り中華コーンスープ    |    | 鶏卵                            | 油, でん粉                    | しょうが, にんにく, たまねぎ, えのきたけ, 白菜, クリームコーン, ホールコーン, 小松菜 | 32.4 g             |
|     | 果物(清美オレンジ)     |    |                               |                           | 清美オレンジ  | 23.7 g             |
| 16火 | たけのごはん         | ○  | 油揚げ                           | 米, 麦, もち米, 砂糖             | たけのこ, さやえんどう                                      | 843 kcal           |
|     | さわらのねぎソースがけ    |    | 鯖                             | でん粉, 油, 砂糖, ごま, ごま油       | ねぎ, しょうが  | 38.8 g             |
|     | 小松菜とじゃこのごま和え   |    | ちりめんじゃこ                       | ごま, 砂糖, ごま油               | にんじん, もやし, 小松菜, にんにく                              | 27.2 g             |
|     | 春野菜のみそ汁        |    | 豆腐, 白みそ, 赤みそ, わかめ             | じゃがいも                     | にんじん, たまねぎ, えのきたけ                                 |                    |
| 17水 | フレンチトースト       | ○  | 牛乳, 鶏卵                        | 食パン, バター, 砂糖, グラニュー糖      |   | 820 kcal           |
|     | ポークビーンズ        |    | 豚肉, 大豆                        | 油, 砂糖, じゃがいも, バター, 小麦粉    | にんにく, たまねぎ, トマトピューレ, にんじん, しょうが                   | 33.3 g             |
|     | ツナキャベツサラダ      |    | ツナ                            | ごま, ごま油, 砂糖               | キャベツ, きゅうり, にんじん                                  | 37.3 g             |
| 18木 | 春キャベツのあなかけ焼きそば | ○  | 豚肉, いか                        | 中華麺, 油, でん粉, ごま油          | しょうが, にんにく, たまねぎ, にんじん, 干し椎茸, キャベツ, しめじ, ねぎ       | 729 kcal           |
|     | 大根サラダ          |    | ツナ                            | ごま, 油, 砂糖                 | 大根, きゅうり, にんじん                                    | 28.9 g             |
|     | フルーツヨーグルト      |    | プレーンヨーグルト                     | グラニュー糖                    | リンゴ, 黄桃, 白桃, ヲfラス                                 | 26.1 g             |
| 19金 | 赤飯             | ○  | あずき                           | 米, もち米, ごま                |   | 777 kcal           |
|     | 塩麩ハンバーグ        |    | 豚肉, 押し豆腐                      | 生パン粉, 米こうじ, 砂糖, でん粉       | にんじん, ねぎ, 大根                                      | 36.2 g             |
|     | ツナ海藻サラダ        |    | 海藻サラダ, ツナ                     | 砂糖                        | きゅうり, にんじん, キャベツ, たまねぎ, りんご                       | 23.1 g             |
|     | すまし汁           |    | 豆腐, かまぼこ                      |                           | たけのこ, えのきたけ, ねぎ, 系みつば                             |                    |
| 22月 | チキンピラフ         | ○  | 鶏肉                            | 米, 麦, 油, バター              | たまねぎ, にんじん, えのきたけ, ホールコーン, ビーマン                   | 867 kcal           |
|     | ミネストローネ        |    | ベーコン, レンズ豆                    | 油, じゃがいも, マカロニ            | にんにく, セロリ, たまねぎ, ホールトマト, マッシュルーム, しょうが, キャベツ, パセリ | 26.4 g             |
|     | オレンジチーズケーキ     |    | クリームチーズ, 生クリーム, プレーンヨーグルト, 鶏卵 | 砂糖, 小麦粉                   | みかん(缶), レモン(全果・生)                                 | 35.3 g             |
| 23火 | 豚肉と青菜の中華丼      | ○  | 豚肉, うずらの卵                     | 米, 麦, 油, でん粉, ごま油         | にんにく, しょうが, にんじん, たまねぎ, 干し椎茸, 白菜, 小松菜             | 803 kcal           |
|     | 卵とキムチスープ       |    | 鶏肉, 豆腐, 赤みそ, 鶏卵               | でん粉                       | しょうが, えのきたけ, もやし, 白菜キムチ, ねぎ, にはら                  | 31.9 g             |
|     | 果物(りんご)        |    |                               |                           | りんご   | 25.6 g             |
| 24水 | きつねうどん         | ○  | 鶏肉, 油揚げ                       | うどん, 砂糖                   | たまねぎ, にんじん, しめじ, ねぎ                               | 763 kcal           |
|     | ししゃもの磯辺揚げ      |    | ししゃも, 青のり                     | 小麦粉, でん粉, 油               |   | 37.8 g             |
|     | からし和え          |    |                               |                           | キャベツ, もやし, 小松菜, にんじん                              | 28.7 g             |
| 25木 | ココアパン          | ○  |                               | ココアパン                     |   | 754 kcal           |
|     | 魚のハンバーグ粉焼き     |    | たら                            | egg フリーマーズ, オリーブ油, ソフトパン粉 | パセリ   | 34.4 g             |
|     | カラフルポテトソテー     |    | ベーコン                          | 油, じゃがいも                  | にんじん, ホールコーン, フォカリ                                | 27.8 g             |
|     | 豆乳入りコーンスープ     |    | 鶏肉, 牛乳, 豆乳                    | 油, でん粉                    | にんじん, たまねぎ, しょうが, ホールコーン, クリームコーン, パセリ            |                    |
| 26金 | ごはん            | ○  |                               | 米, 麦                      |   | 755 kcal           |
|     | 五目卵焼き          |    | 鶏肉, ひじき, 鶏卵                   | 油, 砂糖                     | たまねぎ, にんじん, 干しいたけ, さやいんげん                         | 33.6 g             |
|     | ごまボン酢和え        |    |                               | ごま, 砂糖                    | キャベツ, 小松菜, にんじん, もやし, ゆず                          | 22.4 g             |
|     | つぼん汁(熊本県)      |    | 鶏肉, 厚揚げ                       | こんにゃく, さといも               | にんじん, 大根, こねぎ                                     |                    |
| 30火 | スパゲティミートソース    | ○  | 豚肉, 大豆                        | スパゲティ, 油, 砂糖, バター, 小麦粉    | にんにく, しょうが, セロリ, たまねぎ, にんじん, マッシュルーム, トマトピューレ     | 748 kcal           |
|     | 揚げワンタンサラダ      |    |                               | ワンタンの皮, 油, 砂糖             | にんじん, キャベツ, きゅうり, ホールコーン                          | 29.7 g             |
|     | 果物(甘夏みかん)      |    |                               |                           | 甘夏みかん   | 26.1 g             |



## 給食が始まります！

安全安心でおいしい給食をつくります！



学校給食では、子どもたち1人ひとりの体と心の成長を支えるために、安全安心で栄養のバランスがよい、おいしい食事を提供していきます。また、学校給食には、望ましい食習慣や実践力を身につけるための教材としての役割もあります。ご家庭でも、ぜひ給食の話題に触れてみてください。