



献立表



実施日		献立名	6つの基礎食品群とその働き						エネルギー たんぱく質	
日	曜日		おもに体の組織を作る		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる			
			〔1群〕 魚介・肉・卵・豆・豆製品	〔2群〕 牛乳・乳製品・小魚・海藻	〔3群〕 緑黄色野菜	〔4群〕 その他の野菜・果物	〔5群〕 穀類・いも類・砂糖	〔6群〕 油脂類		
7	火	牛乳 中華おこわ ビーフンスープ きびなごの甘露煮	豚肉	牛乳,中華干しえび,きびなご	にんじん	たけのこ,干ししいたけ,グリーンピース,しょうが,キャベツ,もやし	精白米,もち米,さとう,ビーフン,でんぶん	ごま油,油,白ごま	747 31.0	kcal g
8	水	牛乳 麦ごはん 小松菜ふりかけ かきたま汁 肉豆腐	卵,豚肉,豆腐,かつおぶし	牛乳,ちりめんじゃこ	にんじん,こまつな,さやいんげん	えのきたけ,たまねぎ	精白米,麦,でんぶん,つきこんにゃく,さとう	油,ごま油,白ごま	813 36.4	kcal g
9	木	牛乳 食パン チョコクリーム トマトスープ マカロニグラタン	ベーコン,豚肉,鶏肉	牛乳,スキムミルク,生クリーム,粉チーズ	にんじん,ホールトマト,パセリ	たまねぎ,セロリ,にんにく,キャベツ,しめじ	食パン,コーンスターチ,チョコレート,さとう,じゃがいも,マカロニ,小麦粉,パン粉	バター,油	884 33.5	kcal g
10	金	牛乳 麦ごはん みそ汁 揚げ魚の香味ソースがけ 野菜のアーモンド和え	あじ,生揚げ,米みそ(赤),米みそ(白)	牛乳,生わかめ	にんじん,ほうれんそう	長ねぎ,キャベツ,だいこん	精白米,麦,小麦粉,でんぶん,さとう	油,ごま油,アーモンド粉,アーモンドダイス	816 33.4	kcal g
13	月	牛乳 ドライカレー フライドオニオン 春のグリーンサラダ	豚肉,大豆	牛乳	にんじん,ピーマン,ホールトマト,グリーンアスパラ	たまねぎ,しょうが,にんにく,セロリ,キャベツ,きゅうり,もやし	精白米,麦,小麦粉,さとう	油,バター	879 27.7	kcal g
14	火	牛乳 五目うどん ひじきとツナの和え物 小豆よもぎ団子	豚肉,油揚げ,かまぼこ,ツナ,豆腐,あずき	牛乳,スキムミルク	にんじん,こまつな,よもぎ	干ししいたけ,ごぼう,たまねぎ,長ねぎ,きゅうり,キャベツ	冷凍うどん,精白米,さとう,白玉粉,上新粉	ごま油,油	839 32.8	kcal g
15	水	牛乳 あぶたま丼 雷汁 あまなつ	鶏肉,油揚げ,卵,豆腐	牛乳	にんじん	しょうが,干ししいたけ,たまねぎ,長ねぎ,だいこん,あまなつ	精白米,麦,さとう,じゃがいも	炒め油,ごま油	896 34.2	kcal g
16	木	牛乳 麦ごはん 回鍋肉 卵と野菜の中華スープ	豚肉,米みそ(赤),八丁みそ,鶏肉,卵	牛乳	にんじん,ピーマン,赤ピーマン,チンゲンサイ	にんにく,しょうが,干ししいたけ,たけのこ,たまねぎ,キャベツ	精白米,麦,さとう,でんぶん,じゃがいも	ごま油,油,白ごま	801 28.4	kcal g
17	金	牛乳 フィッシュバーガー キャベツスープ ポテトソテー	バス,卵,ベーコン	牛乳	にんじん,パセリ	キャベツ,たまねぎ,にんにく	丸パン,小麦粉,パン粉,生パン粉,じゃがいも	油,炒め油,バター	823 31.2	kcal g

20	月	牛乳 アスパラのクリームスパゲティ じゃこと豆のサラダ コーヒーゼリー	さけ,ひよこ まめ	牛乳,スキムミ ルク,粉チー ズ,ちりめん じゃこ,コー ヒーフレッ シュ	パセリ,にんじ ん,グリーンア スパラ,こまつ な	たまねぎ,エリ ンギ水煮,キャ ベツ,もやし	スパゲッティ, 小麦粉,さとう	油,バター,ごま 油,白ごま	851 34.1	kcal g
21	火	牛乳 麦ごはん 若竹汁 ひすいコロッケ ボイル野菜	豆腐,豚肉,青 大豆,卵	牛乳,生わか め,スキムミ ルク	こまつな,にん じん	たけのこ,たま ねぎ,キャベツ	精白米,麦,で んぷん,さとう, ポテトフレ ーク,じゃがい も,小麦粉, パン粉	油	900 31.2	kcal g
22	水	牛乳 コーンマヨネーズドッグ 鶏肉と豆のスープ フレンチサラダ	鶏肉,大豆	牛乳,粉チーズ	にんじん,ホー ルトマト,トマ トピューレ,さ やいんげん	ホールコーン, たまねぎ,にん にく,エリンギ 水煮,キャベツ, きゅうり	コッペパン, じゃがいも,さ とう	バター,マヨ ネーズ,油	865 30.4	kcal g
23	木	牛乳 きんぴらごはん みそ汁 ぎせい豆腐 金時豆の甘煮	豚肉,米みそ (白),米み そ(赤),油 揚げ,鶏肉,あ さり,豆腐,卵, 金時豆	牛乳	にんじん,こま つな,万能ねぎ	ごぼう,もやし, しょうが干し しいたけ,長ね ぎ,たけのこ	精白米,麦,さ とう,でんぷん	油	887 37.4	kcal g
24	金	牛乳 バターライスのオムレツ・スクリームがけ ミネストローネ	鶏肉,ベーコ ン,豚肉,大 豆	牛乳,粉チーズ	にんじん,パセ リ,トマト ピューレ,ホー ルトマト	たまねぎ,エリ ンギ水煮,にん にく,セロリー, キャベツ	精白米,麦,小 麦粉,じゃがい も	バター,油	874 30.1	kcal g
27	月	牛乳 カレーパン バミセリスープ 海藻サラダ	豚肉,卵,ベー コン,豚肉	牛乳,海草ミッ クス,ちりめん じゃこ	にんじん,ホー ルトマト,パセ リ	にんにく,しょ うが,たまねぎ, セロリー,キャ ベツ,もやし, きゅうり	小麦粉,強力 粉,さとう,パ ン粉,バミセリ	油,ラード,バ ター,白ごま	799 25.7	kcal g
28	火	牛乳 シーフードピラフ ジュリエヌスープ オレンジチーズケーキ	ベーコン,豚 肉,いか,あ さり,ベーコ ン,卵	牛乳,生クリー ム,サラダチー ズ,粉チーズ	にんじん	たまねぎ,しめ じ,にんにく,グ リンピース, キャベツ,しょ うが,オレンジ ジュース	精白米,生パン 粉,さとう	油,バター	854 33.9	kcal g
29	水	牛乳 ごまごはん すまし汁 魚のホイル焼き キャベツと竹輪のごま和え	豆腐,シイラ, 米みそ (白),焼き 竹輪	牛乳,生わかめ	こまつな,にん じん,ほうれん そう	だいこん,しめ じ,もやし,えの きたけ,キャベ ツ	精白米,さとう	白ごま,油,マヨ ネーズ	750 35.2	kcal g
30	木	牛乳 ごまラーメン 肉まん 河内晩柑	豚肉,米みそ (白),豚肉	牛乳	にんじん,に ら,こまつな, チンゲンサイ	にんにく,しょ うが,干ししい たけ,キャベツ, もやし,長ねぎ, たけのこ,河内 晩柑	チャンボンめ ん,小麦粉,さ とう	油,白ごま,練り ごま,ごま油, ラード	900 33.7	kcal g
31	金	牛乳 かつおめし じゃがいもの土佐煮 8品目のしょうがじょうゆ和え	かつお,鶏肉, 焼き竹輪,か つおぶし,青 大豆,油揚げ	牛乳,ひじき	にんじん,さや いんげん	しょうが,たけ のこ,もやし, キャベツ,ホー ルコーン	精白米,麦,で んぷん,さとう, こんにゃ く,じゃがいも	油,白ごま	898 37.5	kcal g

エネルギー たんぱく質

4月分 1日あたりの平均	846	32.5
生徒1人1回あたりの学校給食摂取基準	830	26.9~41.5

© 学校行事等の都合により、
献立並びに回数を変更することがあります。

