



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・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	
8	水	牛乳 菜の花ごはん 鶏肉の照り焼き 野菜の胡麻酢あえ みそ汁	卵 鶏もも肉 赤みそ 白みそ	牛乳 ちりめんじゃこ わかめ	こまつな にんじん	しょうが きゅうり キャベツ もやし たまねぎ	精白米 麦 さとう じゃがいも	ひまわり油 白ごま ごま油	815 kcal 33.9 g
9	木	牛乳 カレーライス 福神漬 春のグリーンサラダ いちご	豚かた肉	牛乳	にんじん ホールトマト グリーンアスパラガス	にんにく しょうが たまねぎ セロリー 福神漬 きゅうり キャベツ とうもろこし いちご	精白米 麦 じゃがいも 小麦粉 さとう	ひまわり油 バター	896 kcal 25.0 g
10	金	牛乳 豚肉と単麩のうま煮丼 みそ汁 オレンジゼリー	豚かた肉 赤みそ 白みそ	牛乳 粉寒天	にんじん さやいんげん こまつな	たまねぎ 長ねぎ えのきたけ はくさい オレンジジュース	精白米 麦 しらす さとう 焼きふ(車ふ)	ひまわり油	813 kcal 28.7 g
13	月	牛乳 キムチチャーハン 春雨サラダ ワカメスープ	豚かた肉 卵 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン にら こまつな	白菜キムチ もやし きゅうり しょうが えのきたけ 長ねぎ	精白米 麦 さとう はるさめ	ひまわり油 白ごま ごま油 白練りごま	776 kcal 25.5 g
14	火	牛乳 スパゲッティミートソース じゃこサラダ アップルゼリー	ベーコン 豚ひき肉	牛乳 粉チーズ ちりめんじゃこ 粉寒天	にんじん ホールトマト パセリ こまつな	にんにく セロリー たまねぎ キャベツ もやし りんごジュース	スパゲッティ さとう	ひまわり油 ごま油 白ごま	823 kcal 34.4 g
15	水	牛乳 山菜おこわ 焼き魚 大根おろし みそ汁	鶏もも肉 油揚げ 鮭 赤みそ 白みそ	牛乳	にんじん さやいんげん こまつな	干しいたけ たけのこ わらび ぜんまい だいこん キャベツ えのきたけ 長ねぎ	精白米 もち米 さとう	ひまわり油	751 kcal 34.3 g
16	木	牛乳 ココアパン 豆腐のナゲット キャロットソースサラダ マカロニスープ	鶏ひき肉 豆腐 豚ばら肉 おから 卵 豚かた肉	牛乳	にんじん こまつな	長ねぎ きゅうり もやし とうもろこし たまねぎ しょうが キャベツ	ココアパン さとう 小麦粉 でんぷん シュルマカロニ	ひまわり油	839 kcal 32.0 g
17	金	牛乳 ごはん 回鍋肉 中華スープ	豚ばら肉 赤みそ 鶏もも肉	牛乳	にんじん ピーマン チンゲンサイ	しょうが にんにく たまねぎ 干しいたけ キャベツ 長ねぎ たけのこ	精白米 さとう でんぷん	ひまわり油	867 kcal 26.6 g
20	月	牛乳 エビピラフ タンドリーチキン ブチトマト 野菜スープ	ベーコン えび 鶏もも肉 豚かた肉 ひよこ豆	牛乳 プレーンヨーグルト	にんじん ミニトマト こまつな	マッシュルーム たまねぎ グリーンピース しょうが キャベツ	精白米 麦	バター ひまわり油	763 kcal 34.2 g
21	火	牛乳 五目うどん 天ぷら(きす・さつまいも) 美生柑	豚かた肉 卵 油揚げ きす かまぼこ	牛乳 あおのり	にんじん こまつな	干しいたけ たまねぎ 長ねぎ だいこん 美生柑	うどん さとう 小麦粉 でんぷん さつまいも	ひまわり油	835 kcal 33.5 g
22	水	牛乳 中華そばごはん わかめサラダ はるさめスープ	豚ひき肉 鶏もも肉	牛乳 わかめ	ピーマン 赤ピーマン にんじん こまつな チンゲンサイ	にんにく しょうが 長ねぎ 干しいたけ ザーサイ たけのこ グリンピース だいこん キャベツ たまねぎ	精白米 さとう はるさめ	ひまわり油 ごま油 白練りごま 白ごま	816 kcal 28.3 g
23	木	牛乳 ピザドック 野菜といんげん豆のスープ フルーツゼリー	ベーコン ロースハム 鶏もも肉 白いんげん豆	牛乳 ピザ用チーズ 粉寒天	ホールトマト ピーマン にんじん パセリ	たまねぎ マッシュルーム セロリー しょうが キャベツ パイン缶 みかん缶	コッペパン じゃがいも シュルマカロニ さとう	マーガリン ひまわり油	803 kcal 29.0 g
24	金	牛乳 わかめごはん 肉じゃが みそけんちん汁	豚かた肉 白みそ	牛乳 わかめ ちりめんじゃこ	にんじん さやいんげん こまつな	たまねぎ ごぼう だいこん 長ねぎ	精白米 麦 じゃがいも さとう こんにゃく	白ごま ひまわり油	800 kcal 29.3 g
27	月	牛乳 バターライスのエビクリームソースがけ コーンサラダ オレンジ	鶏もも肉 えび	牛乳 粉チーズ	にんじん パセリ	たまねぎ マッシュルーム しょうが きゅうり キャベツ とうもろこし オレンジ	精白米 でんぷん 小麦粉 さとう	バター ひまわり油	793 kcal 26.7 g
28	火	牛乳 麦ごはん 豚肉のしょうが焼き ごまあえ 若竹汁	豚肩ロース 白みそ なると	牛乳 わかめ	にんじん ほうれんそう こまつな	しょうが キャベツ もやし たけのこ	精白米 麦 さとう	ひまわり油 白練りごま	795 kcal 30.9 g
30	木	牛乳 八宝麺 にらたまスープ 杏仁ゼリー	豚ばら肉 卵 えび いか うずら卵	牛乳 粉寒天 練乳	にんじん にら	にんにく たけのこ はくさい キャベツ しょうが 干しいたけ たまねぎ みかん缶	中華めん でんぷん さとう	ひまわり油 ごま油	753 kcal 31.0 g

◎ 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。



	エネルギー	たんぱく質
4月分 1日あたりの平均	809 kcal	30.2 g
生徒1人1回あたりの学校給食摂取基準	820 kcal	25.0~40.0g