


献立表

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
		血や筋肉になる		体の調子を整える		熱や力の元になる		
		たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンCなど	糖質	脂質	
8水	牛乳 チキンカレーライス 福神漬け 春のグリーンサラダ みしょうかん	鶏肉	牛乳	にんにく トマト アスパラガス	しょうが たまねぎ セロリー 福神漬 キャベツ ホールコーン 美生柑	米 小麦粉 じゃがいも さとう	油 バター	883 kcal 25.0 g
9木	牛乳 赤飯 ごま塩 鯖の西京みそ焼き 五目きんぴら すまし汁 	ささげ さわら 西京みそ さつま揚げ かまぼこ	牛乳	にんにく さやいんげん ほうれんそう	ごぼう 長ねぎ	米 もち米 さとう こんにゃく	油 ごま	793 kcal 33.8 g
10金	牛乳 ごはん 春キャベツの回鍋肉 もやしスープ	豚肉 みそ	牛乳	にんにく ピーマン ほうれんそう	しょうが 干しいたけ たまねぎ キャベツ もやし 長ねぎ	米 片栗粉 さとう	油	843 kcal 27.0 g
13月	牛乳 エビピラフ ポテトのマヨネーズ焼き 野菜スープ	ベーコン えび 豚肉	牛乳 チーズ	にんにく パセリ こまつな	マッシュルーム たまねぎ グリーンピース にんにく しょうが キャベツ ホールコーン	米 小麦粉 じゃがいも	油 バター マヨネーズ	850 kcal 26.3 g
14火	牛乳 いためやしそば 卵スープ 杏仁豆腐	豚肉 いか 卵	牛乳 あおのり 粉寒天 練乳	にんにく ほうれんそう	きくらげ たまねぎ キャベツ もやし 干しいたけ パイン缶 黄桃缶 みかん缶	中華めん さとう 片栗粉	油	847 kcal 28.2 g
15水	牛乳 麦ごはん 鶏肉の七味焼き 青菜のお浸し 呉汁(ごじる) ひじきのふりかけ	鶏肉 大豆 油揚げ みそ 粉かつお	牛乳 芽ひじき	にんにく チンゲンサイ こまつな	しょうが にんにく 長ねぎ もやし ごぼう だいこん しめじ	米 小麦粉 さとう じゃがいも	油 ごま	804 kcal 32.3 g
16木	牛乳 きな粉トースト 春キャベツのシチュー オレンジ(清見タンゴール)	きな粉 豚肉 白いんげん豆	牛乳 生クリーム	にんにく	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ グリーンピース 清見タンゴール	食パン 小麦粉 じゃがいも さとう	油 バター	845 kcal 30.5 g
17金	牛乳 菜の花ごはん いかのかりん揚げ 若竹汁	いか 卵	牛乳 ちりめんじゃこ わかめ	こまつな ほうれんそう	しょうが たけのこ	米 小麦粉 さとう 片栗粉	油 ごま	761 kcal 31.6 g
20月	牛乳 スパゲッティミートソース カラフルサラダ	豚肉 ベーコン	牛乳 チーズ	にんにく トマト パセリ ピーマン こまつな	にんにく セロリー たまねぎ もやし キャベツ ホールコーン	スパゲッティ さとう	油	769 kcal 30.2 g
21火	牛乳 山菜おこわ ししゃもの若草揚げ 豚汁	鶏肉 卵 油揚げ 豚肉 豆腐 みそ	牛乳 ししゃも	パセリ にんにく	干しいたけ たけのこ ぜんまい わらび ごぼう だいこん 長ねぎ	米 もち米 さとう 小麦粉 こんにゃく	油	844 kcal 34.9 g
22水	牛乳 パインパン 鶏肉のステーキソース ジャーマンポテト イタリアンスープ	鶏肉 ベーコン 大豆	牛乳	にんにく さやいんげん トマト	たまねぎ りんご 長ねぎ にんにく	パン さとう マカロニ じゃがいも	油	789 kcal 34.0 g
23木	牛乳 中華丼 ワカメスープ 甘夏かん	豚肉 いか うずら 卵 豆腐	牛乳 わかめ	にんにく チンゲンサイ	にんにく しょうが 長ねぎ 干しいたけ たけのこ たまねぎ はくさい 甘夏柑	米 小麦粉 さとう 片栗粉	油 ごま	771 kcal 29.3 g
24金	牛乳 チキンライス じゃこサラダ ポテトクリームスープ	鶏肉	牛乳 ちりめんじゃこ スキムミルク 生クリーム	にんにく こまつな パセリ	マッシュルーム たまねぎ グリーンピース キャベツ もやし しょうが にんにく	米 小麦粉 さとう	油 バター ごま	823 kcal 27.8 g
25土	牛乳 ごはん 鯖のカレー揚げ 野菜のごま醤油 春の根菜汁	さば 卵 油揚げ みそ	牛乳	にんにく ほうれんそう かぶの葉	キャベツ しょうが もやし ごぼう かぶ うど	米 小麦粉 じゃがいも 片栗粉 さとう こんにゃく	油 ごま	851 kcal 32.7 g
28火	牛乳 ピザトースト 春野菜といんげん豆のスープ ミルクココアゼリー	ベーコン ハム 鶏肉 白いんげん豆	牛乳 チーズ 粉寒天 生クリーム	にんにく かぶの葉 トマト ピーマン	マッシュルーム かぶ たまねぎ セロリー にんにく しょうが キャベツ	食パン じゃがいも マカロニ さとう	油 マーガリン	816 kcal 29.9 g
30木	牛乳 ゆかりごはん 肉どうふ 麩のすまし汁	豚肉 豆腐	牛乳 わかめ	にんにく こまつな さやいんげん ゆかり	たまねぎ 長ねぎ えのきたけ	米 さとう こんにゃく あられ麩	油 ごま	781 kcal 29.1 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。



4月分 1日あたりの平均	エネルギー	たんぱく質
生徒1人1回あたりの学校給食摂取基準	817 kcal	30.2 g
	820 kcal	25.0~40.0g

