



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	にんじん トマト 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 キャベツ ホールコーン 美生柑	米 麦 じゃがいも 小麦粉 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 五目さんぴら 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	にんじん 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	にんじん ピーマン ほうれんそう	しょうが にんにく 干ししいたけ 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	にんじん パセリ こまつな	マッシュルーム たまねぎ グリンピース にんにく しょうが キャベツ ホールコーン	米 麦 じゃがいも	油 バター マヨネーズ	850 kcal 26.3 g
14 火	牛乳 いためやきそば 卵スープ 杏仁豆腐	豚肉 いか 卵	牛乳 あおのり 粉寒天 練乳	にんじん ほうれんそう	きくらげ たまねぎ キャベツ もやし 干ししいたけ 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	にんじん 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 麦 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	にんじん	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 麦 さとう 小麦粉 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	にんじん 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 にんじん	干ししいたけ 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	にんじん さやいんげん トマト	たまねぎ りんご 長ねぎ にんにく	パインパン 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	にんじん チンゲンサイ	にんにく しょうが 長ねぎ 干ししいたけ たけのこ たまねぎ はくさい 甘夏柑	米 麦 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	にんじん こまつな パセリ	マッシュルーム たまねぎ グリンピース キャベツ もやし しょうが にんにく	米 麦	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	にんじん 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	にんじん 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	にんじん 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。



	エネルギー	たんぱく質
4月分 1日あたりの平均	817 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

