

実施日	献立名	牛乳	材 料 名			栄 養 価	
			血や筋肉のもとになるもの	熱や力のもとになるもの	体の調子をととのえるもの	エネルギー kcal	たんぱく質 g
7 火	チキンライス ビーンズサラダ いちご	○	牛乳 鶏肉 大豆 ツナ	米 バター 油 片栗粉 さとう	トウモロコシ にんじん たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり コーン いちご	566	22.3
8 水	まーぼーどうふどん はるさめサラダ オレンジゼリー	○	牛乳 豚肉 みそ 豆腐 寒天	米 油 片栗粉 ごま油 はるさめ さとう	にんにく しょうが 長ねぎ にんじん たまねぎ たら 干しいたけ キャベツ もやし きゅうり トウモロコシ	639	25.0
9 木	ごもくうどん いとかんでんのごますひたし あしたばむしパン	○	牛乳 豚肉 油揚げ かまぼこ 寒天 豆乳	うどん 油 さとう 片栗粉 ごま 小麦粉 甘納豆	にんじん たまねぎ えのきたけ 長ねぎ こまつな もやし キャベツ あしたば粉	645	24.1
10 金	ごはん ちぐさやき やさいのからしあえ とんじる	○	牛乳 鶏肉 芽ひじき 卵 豚肉 豆腐 みそ	米 油 さとう こんにゃく じゃがいも	たまねぎ ほうれんそう キャベツ もやし にんじん ごぼう だいこん 長ねぎ	587	26.3
13 月	カレーライス コーンサラダ りんごゼリー	○	牛乳 豚肉 レンズ豆 寒天	米 油 小麦粉 じゃがいも さとう	にんにく たまねぎ にんじん こまつな もやし コーン りんご りんごジュース	665	21.7
14 火	ごはん ひじきふりかけ しんじゃがのそぼろに やさいのごまあえ	○	牛乳 芽ひじき 粉かつお 豚肉 高野豆腐	米 さとう 油 じゃがいも 片栗粉 ごま	にんじん たまねぎ さやえんどう きゅうり もやし キャベツ	577	22.2
15 水	せきはん とりにくのからあげ やさいのあかしそあえ わかたけじる	○	牛乳 ささげ 鶏肉 わかめ	米 もち米 黒ごま 油 片栗粉 麩	しょうが にんじん キャベツ だいこん あかしそ たけのこ えのきたけ 長ねぎ	571	23.0
16 木	ごはん サバのしおこうじやき やさいのおかかあえ かきたまじる	○	牛乳 さば 粉かつお 豆腐 卵	米 塩こうじ さとう 油 片栗粉	にんじん キャベツ もやし こまつな 干しいたけ 長ねぎ ほうれんそう	588	28.5
17 金	いちごジャムサンド はるキャベツとサケのシチュー オニオンドレッシングサラダ	○	牛乳 さけ 白いんげん豆 生クリーム	ミルクパン 油 バター 小麦粉 じゃがいも さとう	いちごジャム たまねぎ セロリ にんじん にんにく キャベツ パセリ もやし きゅうり こまつな	586	24.1
20 月	スパゲティミートソース やさいとじゃがいもの イタリアンサラダ デコボン	○	牛乳 ベーコン 豚肉 大豆 チーズ	スパゲティ 油 さとう じゃがいも	にんにく セロリ にんじん コーン たまねぎ こまつな マッシュルーム ホールトマト パセリ キャベツ デコボン	625	28.1
21 火	たけのこごはん ししゃものあまからがらめ きりぼしだいこんいりおひたし はるやさいのみそじる	○	牛乳 油揚げ ししゃも みそ	米 油 さとう 片栗粉 ごま油	たけのこ にんじん こまつな 切干大根 えのきたけ たまねぎ キャベツ もやし	605	25.8
22 水	ちゅうかどん パリパリサラダ きよみオレンジ	○	牛乳 豚肉 なんと いか えび	米 油 片栗粉 ごま油 ワンタンの皮 さとう	しょうが たまねぎ にんじん たけのこ はくさい こまつな チンゲンサイ キャベツ きゅうり きよみオレンジ	550	21.5
23 木	ごはん ポテトコロッケ アスパラガスサラダ とうふのみそじる	○	牛乳 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	米 油 ポテトフレーク じゃがいも 小麦粉 パン粉 さとう	たまねぎ にんじん アスパラガス キャベツ コーン りんご しめじ	695	23.5
24 金	こまつなパン タンドリーフィッシュ キャロットソースサラダ ミネストローネ	○	牛乳 オキヒラス ヨーグルト ベーコン 鶏肉	小松菜パン さとう 油 じゃがいも マカロニ	にんにく しょうが たまねぎ パセリ にんじん にんじん もやし キャベツ きゅうり セロリ ホールトマト	569	27.1
27 月	ソースやきそば ツナにらぎょうざ サイダーボンチ	○	牛乳 豚肉 あおのり ツナ	中華めん 油 片栗粉 ぎょうざの皮 小麦粉	にんじん 干しいたけ たまねぎ キャベツ もやし にら りんご缶 パイン缶 黄桃缶	577	23.1
28 火	ごはん のりのつくだに なまあげとやさいのうまに みそドレサラダ	○	牛乳 のり 鶏肉 生揚げ みそ	米 さとう 油 ごま油 こんにゃく じゃがいも	ごぼう にんじん さやいんげん だいこん キャベツ こまつな	643	25.0
30 木	むぎごはん サワラのさいきょうやき ごもくきんぴら よしのじる	○	牛乳 さわら みそ さつま揚げ 鶏肉 豆腐	米 麦 さとう 油 こんにゃく 片栗粉	ごぼう れんこん にんじん さやいんげん 長ねぎ こまつな	579	26.5

地産地消献立

1年生
給食開始

開校記念日

入学・進級お祝い献立

◎学校行事や食材費等の都合により、献立の変更並びに回数が少なくなることがあります。

4月分 一日あたりの平均	603	24.5
3・4学年1人1回当たりの学校給食摂取基準	650	26.0

