



実施日		献立名	牛乳	材 料 名						栄養価	
日	曜			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		エネルギー Kcal	たんぱく質 g
				たんぱく質を多く含む食品	カルシウムを多く含む食品	カロテンを多く含む食品	ビタミンCを多く含む食品	炭水化物を多く含む食品	脂質を多く含む食品		
8	木	五目あんかけ丼 ワンタンスープ パインゼリー	○	鶏肉 いか かまぼこ 鶏ひき肉	飲用牛乳 粉寒天	にんじん チンゲンサイ	にんにくしょうが 長ねぎ 干しいたけ だけのこ たまねぎ しょうが はくさい もやし ぶなしめじ パインアップ ジュース	米 麦 でんぷん ワンタンの皮 さとう	油 ごま油	766	28.9
9	金	ドライカレー 春のグリーンサラダ いちご	○	鶏ひき肉 大豆	飲用牛乳	にんじん ホールトマト ピーマン グリーンアスパラガス	しょうが にんにく セロリー たまねぎ キャベツ ホールコーン いちご	米 麦 小麦粉 さとう	油	839	26.8
12	月	赤飯 鶏肉の塩から揚げ 野菜のごま和え すまし汁	○	ささげ 鶏肉 絹ごし豆腐	飲用牛乳	にんじん ごまつな	キャベツ もやし だいこん 長ねぎ	米 もち米 上新粉 でんぷん さとう 手まり麩	黒ごま油 白練りごま	788	29.9
13	火	麦ご飯 マーボー豆腐 春雨サラダ	○	鶏ひき肉 押し豆腐	飲用牛乳	にんじん	しょうが にんにく 長ねぎ 干しいたけ もやし きゅうり	米 麦 さとう でんぷん はるさめ	油 ごま油 白ごま	834	33.5
14	水	麦ご飯 白身魚のレモン焼き こんにゃくとごぼうのピリ辛煮 みそけんちょう汁	○	メルルーサ 鶏肉 生揚げ 赤みそ 白みそ	飲用牛乳	にんじん パセリ さやいんげん ごまつな	たまねぎ マッシュルーム レモン果汁 ごぼう だいこん 長ねぎ	米 麦 つきこんにゃく さとう じゃがいも	油 白ごま ごま油	768	36.1
15	木	ピザトースト サーモンチャウダー 清見オレンジ	○	鶏ひき肉 鮭	飲用牛乳 ピザ用チーズ 調理用牛乳 生クリーム	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 缶 にんにく 清見オレンジ	食パン じゃがいも 小麦粉	バター 油	780	35.4
16	金	ごまだれうどん ちくわの天ぷら きゅうりのピリ辛和え	○	鶏ひき肉 赤みそ 八丁みそ 焼き竹輪	飲用牛乳	にんじん さやいんげん	キャベツ もやし にんにく しょうが たまねぎ 干しいたけ 長ねぎ きゅうり	冷凍うどん 三温糖 でんぷん 小麦粉 さとう	ごま油 白練りごま 白ごま油	815	31.7
19	月	ご飯 サケの甘酢あん 五目きんぴら みそ汁	○	鮭 鶏肉 さつま揚げ 油揚げ 赤みそ 白みそ	飲用牛乳	にんじん さやいんげん ごまつな	長ねぎ ごぼう れんこん たまねぎ だいこん	米 麦 小麦粉 でんぷん 三温糖 つきこんにゃく さとう	油 ごま油 白ごま	795	33.4
20	火	麦ご飯 のりとあさりの佃煮 春野菜の煮物 じゃこサラダ	○	あさり 鶏肉 生揚げ	飲用牛乳 ほしのり ちりめんじゃこ	にんじん さやいんげん ごまつな	干しいたけ だけのこ ふき キャベツ もやし	米 麦 さとう こんにゃく じゃがいも 焼きら	油 白ごま ごま油	865	36.0
21	水	きなこトースト クラムチャウダー マカロニサラダ	○	きな粉 鶏肉 あさり 無調整豆乳	飲用牛乳 調理用牛乳 生クリーム	にんじん	たまねぎ マッシュルーム 缶 ホールコーン きゅうり	食パン さとう じゃがいも 小麦粉 マカロニ	バター 油	803	29.8
22	木	たけのご飯 シシャモのごま揚げ 切干大根サラダ けんちん汁	○	油揚げ 鶏肉 豆腐	飲用牛乳 ししゃも	にんじん	新たけのこ 切干し大根 キャベツ きゅうり ごぼう だいこん 長ねぎ	米 さとう 小麦粉 つきこんにゃく じゃがいも	油 白ごま 黒ごま ごま油	849	32.3
23	金	豆乳みそラーメン 真珠蒸し 河内晩柑	○	豚肉 甘みそ 白みそ 無調整豆乳 鶏ひき肉 おから	飲用牛乳	にんじん チンゲンサイ	にんにく しょうが キャベツ もやし 長ねぎ たまねぎ 干しいたけ 河内晩柑	冷凍ラーメン でんぷん さとう もち米	ごま油 油 白練りごま 白ごま	778	35.6
26	月	ゆかりご飯 切干大根の卵焼き 真沢山豚汁	○	鶏ひき肉 卵 豚肉 赤みそ 白みそ 豆腐	飲用牛乳	ゆかり にんじん ごまつな ほうれんそう	たまねぎ 切干し大根 だいこん ごぼう 長ねぎ	米 さとう こんにゃく じゃがいも	白ごま油	846	34.1
27	火	手作りレーズンパン 洋風スープ煮込み カレーパンネ	○	鶏肉 白いんげん豆 鶏ひき肉	飲用牛乳	にんじん	レーズン にんにく にんにく たまねぎ キャベツ マッシュルーム 缶	強力粉 小麦粉 さとう じゃがいも マカロニ	バター オリーブ油 油	829	27.8
28	水	スパゲッティミートソース コーンサラダ フルーツ牛乳かん	○	豚ひき肉 大豆	飲用牛乳 粉寒天 調理用牛乳	にんじん ホールトマト トマトピューレ パセリ	にんにく セロリー たまねぎ きゅうり キャベツ ホールコーン パイン缶 黄桃缶 みかん缶	スパゲッティ 小麦粉 さとう	油	874	30.7
30	金	麦ご飯 厚揚げとキャベツのみそ炒め きのごぼろ汁 つぶつぶみかんゼリー	○	豚肉 生揚げ 白みそ 鶏ひき肉	飲用牛乳 粉寒天	にんじん ピーマン ごまつな	しょうが キャベツ 干しいたけ 切干し大根 たまねぎ ぶなしめじ えのきたけ 長ねぎ りんごジュース みかん缶	米 麦 三温糖 でんぷん じゃがいも こんにゃく さとう	油 ごま油	875	33.5

◎ 学校行事や食材料等の都合により、献立を変更することがあります。  
 ◎ 安全に調理・配膳・喫食できるよう配慮した献立内容となっています。  
 ◎ 安全に調理・配膳・喫食できるよう配慮した献立内容となっています。  
 ◎ また、キャンセルしやすい食材を中心に提供します。ご了承ください。  
 ◎ E組：22日は遠足のため給食はありません。

4月分 1日当たりの平均	819	32.2
生徒1人1回当たりの 学校給食摂取基準	830	33.0