



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	
10 水	牛乳 さくらごはん 鯖の西京みそ焼き 菜の花浸し のっぺい汁	さくら 西京みそ 豚ばら肉 生揚げ	牛乳 出し昆布	にんじん こまつな 菜の花	さくらの塩漬け グリーンピース もやし 干しいたけ だいこん	精白米 こんにやく さとう さといも でんぶん	米油	771 kcal 32.1 g
11 木	牛乳 カレーライス 福神漬 春のグリーンサラダ オレンジ	豚かた肉	牛乳	にんじん ホールトマト グリーンアスパラ	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	精白米 麦 さとう 小麦粉 でんぶん こんにやく	米油 バター	903 kcal 23.2 g
12 金	牛乳 いためやきそば 卵と野菜のスープ パインゼリー	豚肩ロース いか 鶏もも肉 卵	牛乳 粉寒天 あおのり	にんじん チンゲンサイ	きくらげ たまねぎ にんにく しょうが キャベツ もやし パイン缶 パインアップルジュース	むし中華めん でんぶん さとう	米油	817 kcal 28.4 g
15 月	牛乳 麦ごはん 麻婆豆腐 はるさめ中華スープ	豚ひき肉 赤色辛みそ 押し豆腐 豚ばら肉	牛乳	にんじん ほうれんそう にら	しょうが にんにく 長ねぎ 干しいたけ たけのこ たまねぎ もやし	精白米 麦 さとう でんぶん はるさめ	米油 ごま油	818 kcal 31.0 g
16 火	牛乳 山菜おこわ ししゃもの若草揚げ 豚汁	鶏もも肉 卵 油揚げ 豚かた肉 豆腐 赤色辛みそ	牛乳 ししゃも	にんじん パセリ	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	精白米 もち米 小麦粉 さとう こんにやく	米油	847 kcal 34.8 g
17 水	牛乳 ピザドック 野菜といんげん豆のスープ フルーツポンチ	ベーコン ロースハム 鶏もも肉 白いんげん	牛乳 ピザ用チーズ 粉寒天	ホールトマト ピーマン パセリ にんじん	たまねぎ セロリー マッシュルーム にんにく しょうが キャベツ パイン缶 みかん缶 黄桃缶 りんご	コッペパン じゃがいも シェルマカロニ さとう	米油 マーガリン	815 kcal 27.6 g
18 木	牛乳 菜の花ごはん 鶏肉の照り焼き 野菜のからし醤油 みそ汁	鶏もも肉 卵 赤色辛みそ 甘みそ	牛乳 ちりめんじゃこ 生わかめ	にんじん こまつな	しょうが キャベツ もやし たまねぎ	精白米 麦 さとう じゃがいも	米油 白ごま	837 kcal 34.7 g
19 金	牛乳 八宝麺 にらたまスープ	豚ばら肉 卵 むきえび いか うずら卵	牛乳	にんじん にら	干しいたけ しょうが にんにく たけのこ はくさい 長ねぎ キャベツ	むし中華めん さとう でんぶん	米油 ごま油	780 kcal 27.5 g
22 月	牛乳 ごはん じゃがいものそぼろ煮 みそ汁 たくあんの炒り煮 甘夏かん	鶏ひき肉 赤色辛みそ 甘みそ 粉かつお	牛乳	にんじん さやいんげん ほうれんそう	たまねぎ キャベツ えのきたけ たくあん漬 甘夏かん	精白米 じゃがいも さとう でんぶん	米油 ごま油 白ごま	840 kcal 26.9 g
23 火	牛乳 スパゲッティミートソース コーンサラダ ミルクココアゼリー	ベーコン ひき肉	牛乳 粉チーズ 粉寒天 生クリーム	にんじん ホールトマト トマトピューレ パセリ こまつな	にんじん セロリー にんにく キャベツ たまねぎ もやし ホールコーン	スパゲッティ さとう	米油	901 kcal 33.7 g
24 水	牛乳 ひじきごはん いかの更紗揚げ 若竹汁	鶏もも肉 油揚げ いか	牛乳 ひじき 生わかめ	にんじん こまつな	グリーンピース しょうが ゆでたけのこ	精白米 麦 さとう でんぶん	米油	811 kcal 34.4 g
25 木	牛乳 ぶどうパン 鮭のマヨネーズソース焼き ジャーマンポテト イタリアンスープ	さけ ベーコン 鶏もも肉	牛乳 粉チーズ	パセリ さやいんげん にんじん ホールトマト	マッシュルーム たまねぎ 長ねぎ にんにく	ぶどうパン じゃがいも シェルマカロニ	米油 マヨネーズ	813 kcal 35.2 g
26 金	牛乳 ごはん 棒々鶏 中華サラダ ザーサイスープ	鶏もも肉 八丁みそ	牛乳 生わかめ	万能ねぎ こまつな にんじん	長ねぎ しょうが だいこん もやし 干しいたけ にんにく ゆでたけのこ ザーサイ	精白米 さとう はるさめ	米油 練りごま ごま油	797 kcal 28.6 g
30 火	牛乳 チキンライス じゃこサラダ ポテトクリームスープ	豚もも肉	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 キャベツ グリンピース もやし たまねぎ しょうが にんにく	精白米 麦 さとう じゃがいも	米油 バター 白ごま ごま油	816 kcal 27.4 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	826 kcal	30.4 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

