



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 金	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 ホールドマト 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 オレンジ	精白米 麦 じゃがいも 小麦粉 さとう	米油 バター	902 kcal 23.2 g
11 月	牛乳 山菜おこわ ししゃもの若草揚げ 豚汁	鶏もも肉 油揚げ 卵 豚かた肉 豆腐 甘みそ 赤色辛みそ	牛乳 ししゃも	パセリ にんじん	干しいたけ たけのこ 干しぜんまい わらび ごぼう だいこん 長ねぎ	精白米 もち米 さとう 小麦粉 こんにゃく	米油	847 kcal 34.8 g
12 火	牛乳 麦ごはん 回鍋肉 中華スープ	豚ばら肉 赤色辛みそ 豚かた肉	牛乳	にんじん ビーマン ほうれんそう	しょうが にんにく たまねぎ 干しいたけ キャベツ たけのこ もやし	精白米 麦 さとう でんぶん はるさめ	米油 ごま油	893 kcal 27.6 g
13 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 ビザ用チーズ 粉寒天	ホールドマト ビーマン にんじん パセリ	たまねぎ マッシュルーム セロリー にんにく しょうが キャベツ パイン缶 黄桃缶 みかん缶 りんご	コッペパン じゃがいも シュルマカロニ さとう	米油 マーガリン	817 kcal 27.6 g
14 木	牛乳 ひじきごはん 鶏肉の竜田揚げ みそ汁(えのきたけ・だいこん・生わかめ・長ねぎ・こまつな)	鶏もも肉 油揚げ 卵 赤色辛みそ 甘みそ	牛乳 ひじき 生わかめ	にんじん こまつな	グリーンピース えのきたけ だい こん 長ねぎ	精白米 麦 さとう でんぶん	米油 ごま油	919 kcal 33.4 g
15 金	牛乳 エビピラフ じゃこサラダ ポテトクリームスープ	ベーコン むきえび	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	精白米 麦 さとう じゃがいも	米油 バター ごま油 白ごま	810 kcal 30.1 g
18 月	牛乳 ごはん じゃがいものそぼろ煮 みそ汁(キャベツ・えのきたけ・ほうれんそう) たくあんの炒り煮 みしょうかん	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 みしょうかん	精白米 じゃがいも さとう でんぶん	米油 ごま油 白ごま	841 kcal 26.8 g
19 火	牛乳 いためゆきそば 卵と野菜のスープ アップルゼリー	豚かたロース いか 鶏もも肉 卵	牛乳 あおのり 粉寒天	にんじん チンゲンサイ	きくらげ たまねぎ キャベツ もやし しょうが にんにく りんごジュース	むし中華めん でんぶん さとう	米油	837 kcal 29.7 g
20 水	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(じゃがいも・たまねぎ・生わかめ)	卵 鶏もも肉 赤色辛みそ 甘みそ	牛乳 ちりめんじゃこ 生わかめ	こまつな にんじん	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
21 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 ミネストローネ	さけ ベーコン 豚かた肉	牛乳 粉チーズ	パセリ トマト さやいんげん にんじん トマトピューレ	マッシュルーム たまねぎ セロリー にんにく キャベツ	ぶどうパン じゃがいも	米油 マヨネーズ	820 kcal 35.4 g
22 金	牛乳 チャーハン にらたまスープ 杏仁豆腐	豚ロース むきえび 卵	牛乳 粉寒天 練乳	にら	しょうが 長ねぎ グリンピース 干しいたけ パイン缶 黄桃缶 みかん缶	精白米 麦 さとう でんぶん	米油	829 kcal 30.6 g
25 月	牛乳 五目ごはん 豚肉のしょうが焼き ブチトマト 若竹汁	鶏もも肉 油揚げ 豚かたロース 淡色辛みそ	牛乳 生わかめ	にんじん さやいんげん ミニトマト こまつな	ごぼう 干しいたけ たけのこ しょうが	精白米 麦 さとう でんぶん	米油	796 kcal 32.1 g
26 火	牛乳 中華丼 ワカメスープ キウイフルーツ	豚ロース いか うずら卵 豆腐	牛乳 生わかめ	にんじん チンゲンサイ	にんにく しょうが 長ねぎ 干しいたけ たけのこ たまねぎ はくさい キウイフルーツ	精白米 麦 さとう でんぶん	米油 ごま油 白ごま	799 kcal 29.7 g
27 水	牛乳 スパゲッティミートソース コーンサラダ パインゼリー	ベーコン 豚ひき肉	牛乳 粉チーズ 粉寒天	にんじん ホールドマト トマトピューレ パセリ こまつな	にんにく セロリー たまねぎ キャベツ もやし ホールコーン パインアップルジュース パイン缶	スパゲッティ さとう	米油	857 kcal 31.9 g
28 木	牛乳 ごはん さばの竜田揚げ 野菜のごま醤油かけ みそ汁(油揚げ・豆腐・生わかめ・長ねぎ・こまつな)	さば 油揚げ 豆腐 赤色辛みそ 甘みそ	牛乳 生わかめ	にんじん ほうれんそう こまつな	しょうが キャベツ もやし 長ねぎ	精白米 でんぶん さとう	米油 白ごま 練りごま	831 kcal 32.8 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	842 kcal	30.7 g
生徒1人1回あたりの学校給食摂取基準	850 kcal	19.0~35.0g