



# 4月分 学校給食予定献立表

日	曜	給食がない学校	献立名		使用する主な材料			栄養価	
			主 食	おかず	黄色の食品 (熱や力になる)	赤色の食品 (血や肉になる)	緑色の食品 (体の調子を整える)	小 エネルギー kcal たんぱく質 g	中 エネルギー kcal たんぱく質 g
9	金	大小南小金小	むぎごはん	きびなごカリカリフライ(3こ) かいそうサラダ マーボー豆腐 ブルーベリーゼリー	ごはん むぎ あぶら ごまあぶら さとう かたくりこ ゼリー	きびなご かいそう わかめ ささかまほこ ぶたにく だいず 豆腐 みそ かんてん	きゅうり もやし にんにく しょうが ねぎ たまねぎ にんじん しいたけ		880 33.1
12	月	大小1年南小1年	ごはん	ぎょうざ(2こ) じゃがいものピリからいため えびだんごのちゅうかスープ	ごはん こむぎこ じゃがいも ごまあぶら さとう かたくりこ	ぶたにく みそ えび かんてん	にんにく しょうが たまねぎ にんじん もやし ほうれんそう ねぎ みずな	665 24.2	804 27.9
13	火	大小1年南小1年	むぎごはん	わふうおろしハンバーグ チキンとやさいのわふうサラダ わかめとあつあげのみそしる	ごはん むぎ	ぶたにく とりにく とりにく あつあげ わかめ みそ	だいこん しめじ きゅうり キャベツ にんじん みょうが えのきだけ はくさい ねぎ	665 30.8	853 37.4
14	水	大小1年南小1年	バターロールパン	トマトグラタン だいこんサラダ パンブキンポタージュ	パン ごま じゃがいも バター なまクリーム	とりにく	トマト だいこん キャベツ たまねぎ にんじん かぼちゃ	636 18.9	808 23.0
15	木	大小1年	ごはん	さばのみそに だいずいりごもくきんぴら うーめんじる	ごはん あぶら さとう うーめん	さば みそ さつまあげ だいず とりにく なた	こんにゃく ごぼう にんじん しいたけ たけのこ はくさい ねぎ	641 28.5	827 35.4
16	金	大小小金小	むぎごはん おさかな ぶりかけ	あつやきたまご きりほしだいこんのいりに くたくさんのみそしる	ごはん むぎ さとう あぶら じゃがいも	たまご とりにく さつまあげ あぶらあげ みそ さば とうふ	にんじん きりほしだいこん ごぼう だいこん ねぎ	643 26.2	805 30.8
19	月	大中金中	ごはん	キャベツメンチカツ わかめとツナのおひたし もやしごまじる	ごはん こむぎこ あぶら じゃがいも ごま	ぶたにく わかめ ツナ ぶたにく みそ	ほうれんそう たまねぎ にんじん もやし とうもろこし みずな	627 25.6	
20	火	入学進級 おいおい 給食	ごはん	ポークカレー うましおキャベツ おいおいいちごゼリー	ごはん ごまあぶら じゃがいも あぶら なまクリーム ゼリー	こんぶ ぶたにく	キャベツ きゅうり にんにく しょうが たまねぎ にんじん	643 18.1	793 21.4
21	水	金中3年	ミルクパン	おとうふナゲット(2こ3こ) とりにくとだいずのトマトに コンソメスープ	パン あぶら オリーブゆ さとう	とうふ とりにく だいず ひよこまめ ウィンナー	にんにく たまねぎ トマト えだまめ パセリ セロリー しめじ キャベツ にんじん	666 25.6	871 31.6
22	木	金中3年	むぎごはん	たれつきにくだんご(2こ3こ) パンパンジーサラダ とうふスープ	ごはん むぎ かたくりこ	ぶたにく とりにく かまほこ とうふ	きゅうり もやし にんじん はくさい みずな ねぎ	611 23.3	804 29.6
23	金	金中3年	ごはん	ちくわチーズいそべあげ きんぴらどんのぐ さわにわん	ごはん あぶら ごま さとう	ちくわ チーズ ぶたにく とりにく	こんにゃく ごぼう にんじん ピーマン きくらげ だいこん ねぎ こまつな	677 24.8	804 28.5

※都合により献立・材料を変更する場合があります。献立表の太字の食材が町内産です。

<裏に続きます>

