

令和7年度

4 月 の 献 立 表

日	曜日	献立名	赤色の食べ物	黄色の食べ物	緑色の食べ物	エネルギー Kcal	
			血や肉や骨になる食品	熱や力になる食品	体の調子を整える食品	蛋白質g	脂質g
8	火	牛乳 2～6年生給食開始	ぎゅうにゅう			565	
		ごはん		こめ			
		赤魚の西京焼き	あかうお みそ		しょうが		
		ちぐさおひたし	あぶらあげ	あぶら こんにやく さとう	こまつな にんじん		
		さつま汁	とりにく みそ	あぶら さつまいも	にんじん ごぼう だいこん ねぎ		
						26.6	15.1
9	水	牛乳	ぎゅうにゅう			635	
		ミートソーススパゲティ	ぶたにく	スパゲティ あぶら はくりきこ さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん パセリ		
		じゃがいもサラダ		じゃがいも あぶら さとう	きゅうり にんじん とうもろこし		
		くだもの			きよみオレンジ		
						24.2	23.7
10	木	牛乳	ぎゅうにゅう			565	
		ひじきごはん	ひじき あぶらあげ 	こめ あぶら	にんじん ごぼう しめじ		
		菜の花しゅうまい	ぶたにく	パンこ かたくりこ	ねぎ しょうが とうもろこし		
		糸寒天のごま酢和え	いとかんてん あぶらあげ	ごま さとう	にんじん こまつな とうもろこし きゅうり		
		チンゲンサイのスープ	とりにく とうふ		チンゲンサイ きくらげ ねぎ にんじん		
						25.6	20.6
11	金	牛乳	ぎゅうにゅう			581	
		ごはん		こめ			
		八宝(パーポー)豆腐	ぶたにく いか うずらたまご とうふ	あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	にんにく しょうが しいたけ たけのこ たまねぎ		
		春雨サラダ		はるさめ さとう ごまあぶら ごま	にんじん チンゲンサイ しょうが		
		くだもの			にんじん もやし きゅうり あまなつ		
						25.7	15.5
14	月	牛乳 1年生給食開始	ぎゅうにゅう			596	
		大豆入りドライカレー	ぶたにく だいず	こめ あぶら さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん セロリ		
		コールスローサラダ		あぶら さとう	ほしぶどう トマトジュース		
		フルーツポンチ		さとう	キャベツ きゅうり にんじん		
					みかん パインアップル もも		
						19.9	17.2
15	火	牛乳	ぎゅうにゅう			600	
		セサミトースト		しょくパン マーガリン さとう ごま			
		わかめとツナのサラダ	わかめ ツナ	あぶら さとう	キャベツ きゅうり		
		コーンシチュー	ぶたにく ぎゅうにゅう	あぶら じゃがいも パター	たまねぎ にんじん とうもろこし		
						23.2	29.3
16	水	牛乳	ぎゅうにゅう			634	
		親子丼	とりにく たまご	こめ こんにやく さとう	たまねぎ しめじ えのきたけ グリンピース		
		吉野汁	とりにく	あぶら さといも かたくりこ	にんじん だいこん みつば		
		くだもの			きよみオレンジ 		
						29.9	19.8
17	木	牛乳	ぎゅうにゅう			566	
		レタスチャーハン	やきぶた ベーコン	こめ あぶら ごまあぶら	しょうが ねぎ エリンギ にんじん グリンピース		
		大豆とじゃこのいり煮	だいず ちりめんじゃこ	あぶら さとう ごま	レタス		
		中華風わかめスープ	とりにく わかめ	ごまあぶら	にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ こまつな		
						24.6	21.2
18	金	牛乳	ぎゅうにゅう			589	
		ゆかりごはん		こめ	ゆかり		
		魚の竜田揚げ 	かじき	かたくりこ あぶら	しょうが		
		コブ入り和風サラダ	こんぶ	ごまあぶら さとう	だいこん にんじん きゅうり		
		みそ汁	とうふ わかめ あぶらあげ みそ		ねぎ		
						26.7	20.9
21	月	牛乳	ぎゅうにゅう			657	
		けんちんうどん	とりにく あぶらあげ ちくわ	うどん あぶら こんにやく さとう	にんじん ごぼう だいこん しめじ ねぎ		
		切り干し大根のごま酢和え		ごまあぶら			
		チョコ蒸しパン	たまご ぎゅうにゅう	さとう ごま	きりぼしだいこん きゅうり もやし		
				はくりきこ さとう あぶら チョコレート			
						27.9	20.4
都合により献立を変更することがあります。							
・献立表について							
①食品のもつはたらきから赤・黄・緑の三色に分けてのせています。							
②Kcal、たんぱく質、脂質の数値は中学年(3. 4年生)の数値をのせています。							
低学年(1. 2年生)は約0. 9倍、高学年(5. 6年生)は約1. 1倍になります。							

都合により献立を変更することがあります。

・献立表について

①食品のもつはたらきから赤・黄・緑の三色に分けてのせています。

②Kcal、たんぱく質、脂質の数値は中学年(3. 4年生)の数値をのせています。

低学年(1. 2年生)は約0. 9倍、高学年(5. 6年生)は約1. 1倍になります。

日	曜日	献立名	赤色の食べ物	黄色の食べ物	緑色の食べ物	エネルギー Kcal	
			血や肉や骨になる食品	熱や力になる食品	体の調子を整える食品	蛋白質g	脂質g
22	火	牛乳	ぎゅうにゅう			648	
		ハヤシライス	ぶたにく	こめ じゃがいも あぶら バター はくりきこ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん グリーンピース		
		シーザーサラダ	チーズ	あぶら さとう クルトン	キャベツ きゅうり レタス		
		くだもの		ニュースマーオレンジ			
						20.9	19.7
23	水	牛乳	ぎゅうにゅう			570	
		お花見ちらし寿司	あぶらあげ たまご えび さくらでんぶ	こめ さとう	にんじん かんぴょう いんげん		
		カブのゆず風味		さとう	かぶ きゅうり		
		すまし汁	とりにく わかめ	ふ	こまつな		
りんごゼリー	アガー	さとう	りんごジュース	24.0	13.6		
24	木	牛乳	ぎゅうにゅう			583	
		麦ごはん		こめ むぎ			
		マーボー豆腐	ぶたにく とうふ みそ	ごまあぶら かたくりこ	しょうが にんにく しいたけ たけのこ にら ねぎ		
		昆布ともやしのナムル	こんぶ あぶらあげ	さとう ごまあぶら	もやし にんじん		
						25.9	20.1
25	金	牛乳	ぎゅうにゅう			572	
		ごはん		こめ			
		さばのみそ煮風	さば みそ	さとう かたくりこ	しょうが		
		春キャベツの和え物		あぶら さともいも こんにゃく かたくりこ	キャベツ にんじん しょうが		
のっぺい汁	ぶたにく		にんじん ごぼう だいこん ねぎ	27.1	18.1		
28	月	牛乳	ぎゅうにゅう			569	
		パエリア	とりにく えび いか あさり	こめ バター あぶら	にんにく しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム		
		カルド・ガジェゴ	ぶたにく いんげんまめ	あぶら じゃがいも	にんにく しょうが にんじん かぶ		
		アセロラゼリー	アガー	さとう	アセロラジュース		
						25.4	13.7
30	水	牛乳	ぎゅうにゅう			567	
		ハムチーズトースト	ハム チーズ	しょくパン マーガリン			
		青大豆入りサラダ	だいず	あぶら ごまあぶら ごま	もやし とうもろこし にんじん		
		ミートボールスープ	ぶたにく とりにく たまご	あぶら じゃがいも	しょうが ねぎ たまねぎ にんじん はくさい こまつな		
						30.3	28.6

給食室より

ご入学・ご進級おめでとうございます。

新年度の給食は、4月8日(火)から、1年生は、14日(月)から始まります。

昨年度に引き続き、栄養士は杉原、給食調理業務はメリックス株式会社が担当いたします。

これから1年間、子どもたちが心も体も健やかに成長していくために栄養バランスのよいおいしい給食を作っていきたいと思います。給食室一同、どうぞよろしくお願いいたします。