



# 4月給食予定献立表



日にち	牛乳	献立名		1群	2群	3群	4群	5群	6群	エネルギー (kcal)	たんぱく質(g)	
		ごはん パン・めん	おかず デザート	肉・魚 卵・豆・豆製品	牛乳・小魚 乳製品・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類・いも 砂糖	油脂		脂質(g)	食塩相当量(g)
				からだの組織を作る				体の調子を整える				
11 (木)		花見寿司	さわらの西京焼き すまし汁 ゼリー	さわら 鶏肉 油あげ かまぼこ 豆腐 西京みそ	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	干しいたけ ねぎ えのき れんこん レモン果汁	米 砂糖 三温糖 ゼリー	ごま	801	37.5	21.5
12 (金)		カレーライス	ツナサラダ ゼリー入り フルーツポンチ	豚肉 ツナ 大豆 レンズ豆	牛乳 脱脂粉乳	にんじん トマト ジュース	にんにく キャベツ しょうが きゅうり 玉ねぎ コーン みかん缶 バイン缶 黄桃缶 りんご缶	米 ジャがいも 砂糖 三温糖 米粉 ゼリー	サラダ油 バター	873	27.1	23.4
15 (月)		春キャベツの ペペロンチーノ	かぶのスープ 桜マフィン	豚肉 ベーコン たまご	牛乳	にんじん 小松菜 かぶの葉	玉ねぎ キャベツ えのき しょうが マッシュルーム かぶ	スパゲティ 砂糖 小麦粉 粉糖	バター オリーブ油	781	30.9	26.1
16 (火)		菜めし	肉じゃが わかめと豆腐のみそ汁 ひとくちゼリー	豚肉 豆腐 油あげ 赤みそ 白みそ	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜 さやいんげん	玉ねぎ ねぎ しらたき	米 ジャがいも 三温糖 ゼリー	ごま サラダ油	782	28.4	19.9
17 (水)		五目チャーハン	しゅうまい 春雨スープ	豚肉 糸かまぼこ なると	牛乳	にんじん 小松菜	玉ねぎ しょうが もやし ねぎ にんにく コーン 白菜	米 春雨 しゅうまいの皮	でんぶん ごま油 ごま サラダ油	787	29.1	23.8
18 (木)		コッペパン フルーツハニー アップル	コロッケ ごぼうサラダ 野菜スープ	豚肉	牛乳	にんじん 小松菜	キャベツ きゅうり 玉ねぎ ごぼう もやし コーン	パン 砂糖 ジャがいも パン粉 フルーツハニーアップル	サラダ油 大豆白絞油 ごま	790	24.5	26.8
19 (金)		ごはん	あじの香味揚げ 切り干し大根の カレー炒め 春野菜の豚汁	豚肉 あじ 豆腐 赤みそ 白みそ	牛乳	小松菜 にんじん ピーマン	キャベツ ごぼう 玉ねぎ しょうが 切干大根 ねぎ こんにゃく	米 ジャがいも 砂糖 でんぶん	サラダ油 大豆白絞油 ごま	814	35.6	25.9
23 (火)		黒ごまきな粉 トースト	イタリアンサラダ ミネストローネ	鶏肉 レンズ豆 いんげん豆 きなこ	牛乳	にんじん 小松菜 赤ピーマン トマト缶	にんにく 玉ねぎ キャベツ きゅうり	パン ジャがいも マカロニ 砂糖 三温糖 はちみつ	サラダ油 バター オリーブ油 黒すりごま	805	27.6	29.1
24 (水)		昆布ごはん	白身魚の柚子味噌だれ おかか和え けんちん汁	たら 鶏肉 油あげ 豆腐 赤みそ かつお節	牛乳 細切昆布	にんじん 小松菜 さやいんげん	もやし キャベツ 大根 ごぼう ねぎ 干しいたけ こんにゃく ゆず果汁	米 ジャがいも 三温糖 砂糖	ごま油 サラダ油 練りごま	752	37.8	19.9
25 (木)		塩ラーメン	厚揚げと野菜の中華炒め チョコチップ蒸しパン	豚肉 鶏肉 生揚げ	牛乳	にんじん 小松菜 ピーマン 赤ピーマン	にんにく キャベツ 玉ねぎ しょうが コーン ねぎ 白菜	中華めん 米粉 砂糖 でんぶん 蒸しパンミックス チョコチップ	ごま油 サラダ油 ごま バター	810	32.9	34.3
26 (金)		たけのこごはん	鯖の胡麻焼き からし和え 麩とねぎの味噌汁	さば 鶏肉 油あげ 赤みそ 白みそ	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	キャベツ もやし たけのこ ねぎ	米 砂糖 三温糖 花麩	ごま	783	36.4	26.6
30 (火)		豆腐の中華煮丼	もやしのスープ レモンヨーグルト	豚肉 ベーコン エビ なると 押し豆腐	牛乳 ヨーグルト	小松菜 にんじん チンゲン菜	玉ねぎ えのき にんにく しょうが ねぎ たけのこ 干しいたけ 白菜 もやし きくらげ	米 砂糖 でんぶん	サラダ油 ごま油	801	33.6	21.0

※ 食材料購入の都合などにより、献立が変更になる場合があります。

★感染症予防のために給食前の手洗いを徹底しよう！

★給食当番はチェックリストを確実に実施し、清潔な手指、服装、万全な体調で配膳しよう！

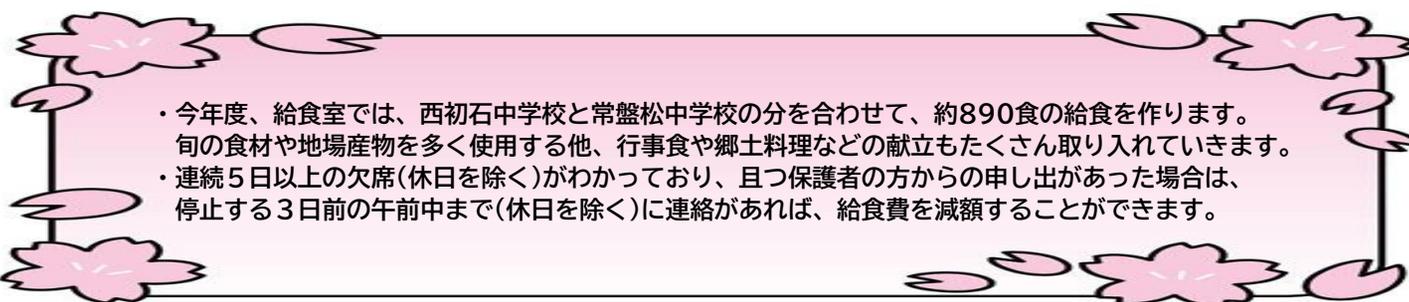
★今年度から献立表にはしの日記載はいたしません。

給食のある日には、必ず毎日はしを持ってきましょう！！

毎日持ってきてね！



今月の 平均栄養価	799	31.4	24.8	2.9
学校給食 摂取基準値	830	32.0	27.6	2.5



- 今年度、給食室では、西初石中学校と常盤松中学校の分を合わせて、約890食の給食を作ります。旬の食材や地産産物を多く使用する他、行事食や郷土料理などの献立もたくさん取り入れていきます。
- 連続5日以上欠席(休日を除く)がわかっており、且つ保護者の方からの申し出があった場合は、停止する3日前の午前中まで(休日を除く)に連絡があれば、給食費を減額することができます。

きゅうしょく  
ことしもおたのしみに

