



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)	たんばく質(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		エネルギーになる			
10 (木)		カレーライス	ツナサラダ オレンジ	豚肉 大豆 レンズ豆 ツナ	牛乳 脱脂粉乳	にんじん トマト ジュース	しょうが にんにく 玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン オレンジ	米 ジャがいも 三温糖 米粉	サラダ油 バター	832	29.1 25.7 3.1	
11 (金)		花見寿司	鯖の立田揚げ からし和え はんぺん汁 桜ゼリー	鶏肉 油揚げ さわか はんぺん 豆腐	牛乳	にんじん 小松菜	レモン果汁 れんこん 干ししいたけ もやし しょうが キャベツ 大根 えのき ねぎ	米 砂糖 三温糖 でんぶん ゼリー	ごま 大豆白絞油	794	35.2 24.4 3.1	
14 (月)		五目チャーハン	揚げぎょうざ 豆腐のスープ ヨーグルト	豚肉 なんと 豆腐	牛乳 ヨーグルト	にんじん 小松菜 にら	コーン ねぎ にんにく しょうが えのき 玉ねぎ	米 餃子の皮	ごま サラダ油 ごま油	784	27.2 28.9 3.0	
15 (火)		スパゲティ ミートソース	野菜スープ 桜マフィン	豚肉 大豆 たまご	牛乳 粉チーズ	にんじん トマト缶	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム キャベツ	スパゲティ 小麦粉 砂糖 粉糖	サラダ油 オリーブ油 バター	837	32.2 31.7 3.2	
16 (水)		わかめごはん	肉じゃが 麩とねぎの味噌汁 ひとくちゼリー	豚肉 油揚げ 豆腐 白みそ 赤みそ	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	玉ねぎ こんにゃく 干ししいたけ しょうが ねぎ	米 ジャがいも 三温糖 手まり麩 ゼリー	ごま サラダ油	762	27.8 19.2 3.1	
17 (木)		コッパパン チョコクリーム	ハンバーグの トマトソースかけ わかめとコーンのサラダ 野菜のクリームスープ	ハンバーグ 鶏肉	牛乳 わかめ 粉チーズ 生クリーム	トマト缶 にんじん 小松菜	玉ねぎ コーン きゅうり キャベツ	パン チョコクリーム 砂糖 米粉	サラダ油 バター	822	31.7 31.2 3.3	
18 (金)		ごはん	鰯の柚子味噌だれ ひじきの炒り煮 生揚げの味噌汁	たら 赤みそ 鶏肉 大豆 生揚げ 白みそ	牛乳 ひじき	にんじん 小松菜	ゆず果汁 つきこんにゃく もやし 玉ねぎ えのき	米 砂糖 三温糖	練りごま サラダ油	750	37.6 19.9 2.7	
21 (月)		チキンピラフ	ししゃもフライ 野菜サラダ フルーツの ヨーグルトあえ	鶏肉	牛乳 ししゃも ヨーグルト	にんじん トマト缶	玉ねぎ コーン きゅうり キャベツ もやし りんご缶 みかん缶 黄桃缶	米 パン粉 砂糖 ゼリー	バター 大豆白絞油 サラダ油	821	27.5 24.9 2.9	
22 (火)		醤油ラーメン	厚揚げと白菜の キムチ炒め ココア蒸しパン	豚肉 大豆 生揚げ	牛乳	にんじん 小松菜	にんにく しょうが キャベツ もやし コーン ねぎ 白菜 キムチ	中華めん 蒸しパンミックス 米粉 でんぶん	サラダ油 ごま ごま油 バター	782	31.4 29.4 2.5	
23 (水)		セサミトースト	チリコンカン 塩豚とじゃがいもの スープ	大豆 ひよこ豆 白いんげん豆 豚肉	牛乳 チーズ	さやいんげん にんじん トマト缶 かぶの葉	にんにく 玉ねぎ しめじ かぶ	パン 砂糖 じゃがいも	バター ごま 練りごま オリーブ油 サラダ油	868	33.9 34.2 3.2	
24 (木)		豆腐の中華煮丼	卵スープ みかんゼリー	押し豆腐 豚肉 エビ なんと 鶏肉 たまご	牛乳 わかめ	にんじん チンゲン菜 小松菜	しょうが にんにく 玉ねぎ 白菜 きくらげ たけのこ ねぎ	米 砂糖 でんぶん ゼリー	サラダ油 ごま油	798	32.9 20.3 3.0	
25 (金)		昆布ごはん	白身魚のカレー焼き ごま和え 春野菜の豚汁	鶏肉 油揚げ しいら 豚肉 豆腐 白みそ 赤みそ	牛乳 昆布	にんじん さやいんげん 小松菜	干ししいたけ しょうが キャベツ もやし 玉ねぎ ごぼう こんにゃく	米 三温糖 じゃがいも	ごま 練りごま サラダ油	749	38.9 21.1 3.4	
28 (月)		高菜チャーハン	手作り五目春巻 春雨スープ 手作りいちごゼリー	豚肉 なんと かまぼこ	牛乳 ちりめん じゃこ	高菜 にんじん 小松菜	ねぎ キャベツ たけのこ 白菜 干ししいたけ	米 春雨 小麦粉 砂糖 でんぶん 春巻きの皮 ゼリー	サラダ油 ごま ごま油 大豆白絞油	793	26.7 24.0 3.0	
30 (水)		たけのこごはん	鯖の胡麻焼き 磯香和え すまし汁	鶏肉 油揚げ さば 糸かまぼこ 豆腐	牛乳 のり わかめ	にんじん 小松菜	たけのこ キャベツ もやし ねぎ えのき	米 三温糖 砂糖	ごま サラダ油	771	38.6 25.8 3.4	

※ 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！

★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

797

32.1

25.7

3.0

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940食の給食を作ります。旬の食材や地場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。
- ・また給食当番が終わりましたら、白衣の洗濯をお願いいたします。その際、ほつれやボタンの取れ等がありましたら、繕いをしていただけると大変助かります。よろしくお願いいたします。