

日曜	こんだてめい 献立名	おもさいりょう 主な材料とその働き			エネルギーたんぱく質 脂質 塩分	備考
		ちにくほね 血・肉・骨になるもの (あかのたべもの)	ねつちから 熱や力になるもの (きいろのたべもの)	からだちょうし 体の調子をとのえるもの (みどりのたべもの)		
10	木	そぼろどん	とりにくだいすたまご	こめさとうあぶら	しょうがグリンピース	653kcal 15.6% 25.9% 2.5g
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		とんじる	ぶたにくあぶらあげとうふ	あぶらじやがいもこんにやく	にんじんごぼうねぎしめじだいこん	
		さくらゼリー				
11	金	ごはん		こめ		664kcal 14% 29% 3.3g
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		さばのみそやき	さば	さとう	しょうが	
		ナムル		さとうあぶらごま	もやしきゅうり	
		かきたまじる	かまぼこうふたまご	かたりこ	にんじんチンゲンサイたまねぎ えのきだけ	
		りんご			りんご	
14	月	ごはん		こめ		709kcal 13.2% 30.6% 2.1g
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		しせんどうふ	なまあげぶたにく	さとうあぶらかたりこ	たまねぎにんじんたけのこしいたけ チンゲンサイねぎしょうがにんにく	
		だいこんとのりのサラダ	ハムのり	さとうあぶらごま	きゅうりだいこんにんじん	
		だいがくいも		さつまいもあぶらさとうみずあめごま		
15	火	ゆかりごはん		こめ		608kcal 14.9% 25.8% 2.5g
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		メバルのネギマヨやき	めばるぎゅうにゅう	マヨネーズごま	ねぎ	
		ほうれんそうのごまあえ		さとうごま	ほうれんそうもやし	
		さつまじる	ぶたにくあぶらあげ	あぶらさつまいも	だいこんにんじんごぼうねぎ	
		オレンジ			オレンジ	
16	水	はつがげんまいごはん		こめはつがげんまい		718kcal 11.4% 28.5% 1.9g
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		ポークカレー	ぶたにくうずらたまごはなまめ	あぶらじやがいもバターこむぎこ	しょうがにんにくたまねぎにんじん グリンピース	
		キャベツとチーズのサラダ	チーズ	あぶらさとう	キャベツにんじんコーン	
		てづくりサイダーゼリー		さとうサイダー	みかん	
17	木	ごはん		こめ		632kcal 15.9% 27.3% 2.9g
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		とうふハンバーグ	ぶたにくだいすとうふたまご	パンこさとう	たまねぎにんじん	
		ごまだれサラダ		さとうあぶらごま	もやしほうれんそうにんじんコーン	
		ようふうかきたまスープ	とりにくベーコントまご	じやがいもあぶら	にんじんたまねぎチンゲンサイ	
		ひとくちぶどうゼリー		ゼリー		
18	金	きなこあげパン	きなこ	パンあぶらさとう		665kcal 13.5% 32.5% 2.5g
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		フェジヨアーダ	ぶたにくベーコンいんげんまめ ひよこまめ	あぶらじやがいも	たまねぎにんじんにんにく マッシュルームトマトバセリ	
		こまつなソテー		バター	こまつなもやしコーン	
		かわちばんかん			かわちばんかん	

日曜	こんだてめい 献立名	おもな材料とその働き			エネルギーたんぱく質 脂質 塩分	備考						
		ちにくほね 血・肉・骨になるもの (あかのたべもの)	ねつから 熱や力になるもの (きいろのたべもの)	からだちょうし 体の調子をとのえるもの (みどりのたべもの)								
21 月	えびクリームライス	とりにくえびぎゅうにゅう	こめあぶらバターこむぎこクリーム	マッシュルームコーンたまねぎバセリ	631kcal 14.9% 27.4% 1.4g							
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう										
	ミモザサラダ	たまごハム	あぶら	ほうれんそうキャベツたまねぎ								
	げんきヨーグルト	ヨーグルト										
22 火	はつがげんまいごはん		こめはつがげんまい		618kcal 15.6% 28% 2.7g							
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう										
	タラのチーズやき	たらチーズ	マヨネーズ	たまねぎバセリ								
	アーモンドいりじゃがいもサラダ	かにかまぼこ	じゃがいもあぶらアーモンド	にんじんきゅうり								
	とうふのみそしる	とうふわかめ		にらねぎ								
	オレンジ			オレンジ								
23 水	スペゲッティーナポリタン	ペーコンこなチーズ	スパゲッティオリーブゆさとう	にんにくにんじんたまねぎビーマンコントマト	660kcal 12.8% 37% 2.7g							
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう										
	コーンサラダ	わかめ	あぶらさとうラー油	コーンにんじんきゅうりキャベツ								
	いちごのアーモンドケーキ	とうにゅうたまご	バターこむぎこさとうアーモンド	いちご								
	キャンディチーズ	チーズ										
24 木	ごはん		こめ		666kcal 16.8% 31.1% 2.3g							
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう										
	とりのからあげ	とりにく	かたくりここむぎこあぶら	しょうが								
	こまつなごまあえ		ごま	キャベツこまつなにんじん								
	かみかみだいすき	いりだいすきなこ	さとう									
	にらたまスープ	たまごなるととうふ	はるさめかたくりこ	にら								
25 金	たけのこごはん	とりにくあぶらあげ	こめあぶらさとう	にんじんたけのこ	601kcal 18.6% 27% 3.2g							
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう										
	ししゃものいそべあげ	ししゃもたまごあおのり	こむぎこあぶら									
	おかげあえ	かつおぶし		キャベツこまつなにんじん								
	そうめんのすまし汁	とりにくかまぼこ	そうめん	にんじんほうれんそうねぎ								
28 月	ごはん		こめ		624kcal 16.8% 24.5% 2.1g							
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう										
	あじのこうみやき	あじ	ごま	ねぎしょうが								
	やさいのアーモンドあえ		アーモンドさとう	ほうれんそうキャベツにんじん								
	りきゅうじる	とうふあぶらあげ	あぶらごま	ごぼうだいこんしいたけにんじんねぎ								
	バナナ			バナナ								
30 水	きつねうどん	とりにくるとあぶらあげ	さとううどん	しめじにんじんねぎほうれんそう	711kcal 13.3% 28.5% 2.6g							
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう										
	じやがいものきんぴら	ぶたにく	あぶらさとうじやがいもごま	ごぼうにんじん								
	なめしおにぎり		こめ	なめしのもと								
	チョコナツツ		カシューなツツアーモンドさとう									
きゅうしょくかいすうかい 給食回数			※材料の都合により献立を変更することがあります。 ※献立表は、主な食品を表記しており、市販の加工品(パン・ふりかけ・デザート等)に含まれる微量食品は、表記していない場合があります。									
	エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂質 %	塩分 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄分 mg	レチノール当量 μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g
4月平均栄養量	654	14.8	28.8	2.5	366	104	3.1	255	0.55	0.56	30	5.2
基準栄養量	650	13~20	20~30	2未満	350	50	3.0	200	0.40	0.40	25	4.5以上