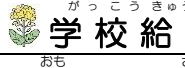




れい わ ねん がつ

令和 7 年 4 月



学校給食予定献立表



野田市立尾崎小学校

日 曜	こん だて めい 献 立 名	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 体の調子をととのえるもの (みどりのたべもの)		
8 火	にくみそどん	ぶたにく とうりく だいず	こめ はつがけんまい あぶら さとう	しょうが にんじん たまねぎ だけのこ ピーマン	606kcal 13.2% 19.9% 2.4g	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	キャベツのごまあえ		ごま さとう	キャベツ グリーンパ が 入 にんじん コーン		
	しらたまじる		しらたまもち	にんじん だいこん しいたけ はくさい こまつな ねぎ		
10 木	ごはん		こめ		648kcal 14.6% 22.6% 2.2g	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ししゃもごまみそやき	ししゃも	さとう ごま	しょうが		
	ごまごまサラダ		さとう あぶら ごま	はくさい れんこん にんじん		
11 金	しんじゃがのそぼろに	とりにく	あぶら さとう じゃがいも かたくりこ	しょうが たまねぎ にんじん だけのこ さやいんげん	644kcal 12.8% 27.4% 1.9g	
	カレーごはん		こめ			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	きのこのクリームソース	とりにく ぎゅうにゅう だっしゅん にゅう	あぶら ごまぎこ バター	たまねぎ マッシュルーム しめじ パセリ		
14 月	もやしのソテー	ベーコン	あぶら	コーン もやし えだまめ	611kcal 15.7% 23.1% 2.2g	
	マスカットゼリー		ゼリー			
	はつがけんまいごはん		こめ はつがけんまい			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
15 火	さばのねぎみそやき	さば	さとう	しょうが ねぎ	650kcal 15.5% 36.8% 3g	
	はるやさいサラダ		あぶら さとう ごま	キャベツ グリーンパ が 入 にんじん		
	わかだけじる	とりにく とうふ わかめ		だけのこ にんじん えのきだけ		
	きんぴらトースト	まぐろ チーズ	パン あぶら さとう ごま	にんじん だいこん はくさい しらす		
16 水	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			684kcal 10.4% 22.5% 1.8g	1年生 給食開始
	おさきしょうカレー	ぶたにく はなまめ ヨーグルト	あぶら じゃがいも こまぎこ バター	たまねぎ にんにく しょうが にんじん りんご グリンピース		
	いろいろサラダ		さとう あぶら	コーン にんじん きゅうり キャベツ		
	オレンジ			オレンジ		
17 木	ごはん		こめ		603kcal 16.8% 26% 3g	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	おやこどんのぐ	とりにく たまご	あぶら さとう	たまねぎ にんじん しいたけ さやいんげん		
	パリパリサラダ	わかめ ちりめんじゃこ	ワントンのかわ あぶら ごま さとう	にんじん もやし		
18 金	こまつなとたまあげのみそじる	なまあげ		えのきだけ かぶ こまつな ねぎ	649kcal 13.4% 25.7% 2.6g	
	ピピンパ	ぶたにく	こめ さとう あぶら	しょうが にんにく にんじん しいたけ ぜんまい だけのこ もやし ほうれんそう		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	はるさめサラダ		はるさめ あぶら さとう ごま	にんじん きゅうり		
19 土	トックスープ (かんこくそうに)	とりにく とうふ たまご	かたくりこ トック ごま	きくらげ にんにく しょうが にんじん だいこん はくさい いら ねぎ	601kcal 14.4% 28.6% 2.8g	
	ひとくちはちみつレモンゼリー		ゼリー			
	えだまめパスタ	ベーコン とうにゅう まぐろ	オリブ油 スパゲッティ	にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム えだまめ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
22 火	ABCスープ	とりにく	あぶら じゃがいも さとう マカロニ	セロリ たまねぎ にんじん はくさい トマト こまつな	650kcal 16.9% 23.3% 2.9g	
	りんごパンケーキ	とうふ	こまぎこ さとう あぶら	りんご		
	ごはん		こめ			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
23 水	ヤンニョムチキン	とりにく	かたくりこ こまぎこ あぶら さとう ごま	にんにく しも	571kcal 15.3% 29.9% 3.3g	
	チャプチェ	ぶたにく	あぶら はるさめ さとう	にんにく しいたけ にんじん たまねぎ いら		
	たまごわかめスープ	とうふ わかめ たまご	かたくりこ あぶら ごま	にんじん だいこん もやし ねぎ		
	フレンチトースト	たまご きゅうにゅう	パン さとう			
24 木	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			657kcal 16.7% 28.6% 2.9g	
	ぎょかいのトマトスープ	いか えび あさり	あぶら いんげんまめ さとう じゃがいも	たまねぎ にんじん しめじ トマト グリンピース		
	ウインナーとほうれんそうのソテー	ウインナー	あぶら	にんじん コーン キャベツ ほうれんそう		
	ごはん		こめ			
25 金	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			601kcal 14.8% 33.8% 3.5g	
	さわらのマヨみそやき	さわら	マヨネーズ さとう			
	じゃがいもきんぴら	まぐろ	さとう ごま じゃがいも	ごぼう にんじん えのきだけ		
	にくどうふ	ぶたにく とうふ	あぶら ぶ さとう	しょうが たまねぎ にんじん しいたけ えのきだけ ねぎ さやいんげん こんにゃく		
28 月	ごもくうどん	とりにく あぶらあげ かつまあげ	さとう うどん	にんじん だいこん はくさい ねぎ ほうれんそう	625kcal 13.2% 24.5% 2.5g	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	もやしのサラダ		さとう マヨネーズ	もやし にんじん		
	アーモンドごさかな	いわし	アーモンド ごま さとう			
30 水	キャラメルバナナケーキ	たまご とうにゅう	さとう ミルメーク こまぎこ バター	バナナ	610kcal 14.9% 22.1% 2.8g	
	さんまごはん	さんま	こめ かたくりこ あぶら さとう ごま	しょうが		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	のだやさいのごまあえ	とりにく とうふ	さとう ごま	ほうれんそう キャベツ		
給 食 回 数	のっぺいじる		あぶら さといちも かたくりこ	にんじん だけのこ きぬさや	15 回	
	だけのごはん	とりにく あぶらあげ	こめ さとう	にんじん だけのこ きぬさや		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	さつまいものサラダ		さつまいも さとう マヨネーズ	きゅうり		
給 食 回 数	あじのつみれじる	あじ だいず	かたくりこ	にんじん だいこん しょうが はくさい ねぎ	15 回	
	きゅう しょうく かい すす	かい				
	給 食 回 数	かい				
	給 食 回 数	かい				

※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	けいれい 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	627	14.6	26.3	2.7	366	103	3.0	234	0.53	0.53	25	5.6
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