



4月学校給食献立予定表（小学校）



令和7年度
塩谷町立学校給食センター

日付	献立名（こんだてめい）		主 な 材 料（※使用量が少ない食品や、一部の調味料については記載しておりません。）					栄 養 価	
	※ 毎日、牛乳（200ml）が出ます。 ※ 材料等の都合により、献立を変更する場合があります。 あります。あらかじめご了承ください。	【赤】血や筋肉・骨になる		【緑】体のちようしをととのえる		【黄】エネルギーのもとになる		エネルギー・kcal	
		たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質	たんぱく質(g)	脂質(g)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
		肉・魚・卵・大豆	小魚・乳製品・海そう	色のこい野菜	その他の野菜・くだもの	米・パン・いも・さとう	油・バター・ごま		食塩相当量(g)
8 火	始業式								
9 水	主食	ごはん				米		620	
	主菜	▲いわしごまみそに	いわし みそ			砂糖	ごま	27.0	
	副菜	▲きりぼしだいこんのあえもの	とりにく とうふ	にんじん	切干大根 きゅうり もやし	砂糖	ごま油 ごま	18.0	
	副菜	○●にらとかんぴょうのかきたまじる	とうふ たまご	にら	かんぴょう ねぎ	でんぷん		2.1	
10 木	主食	◇☆シエルパン				パン		672	
	主菜	◇白身魚フライ ●卵不使用タルタルソース	ほき			パン粉 小麦粉	油 卵不使用タルタルソース	26.6	
	副菜	◇☆●きゃべつサラダ			きゃべつ きゅうり コーン		イタリアンドレッシング	26.9	
	副菜	◇☆●ブラウンシチュー	ぶたにく	にんじん ブロッコリー	たまねぎ マッシュルーム にんにく	じゃがいも ルウ	油 生クリーム	2.6	
入学お祝い献立	主食	ごはん				米		636	
	主菜	◇●とうふハンバーグてりやきソース	とりにく とうふ	にんじん	たまねぎ にんにく しょうが	砂糖		23.8	
	副菜	はるさめサラダ	ハム		きゅうり きゃべつ もやし	はるさめ 砂糖	ごま油	15.4	
	副菜	●すましじる	とうふ なんと	わかめ	にんじん	えのきたけ ねぎ		2.2	
	その他	●おいわいゼリー	とうにゅう	いちご		砂糖			
14 月	主食	ごはん				米		657	
	主菜	●さばのみそに	さば みそ			砂糖 米粉		27.6	
	副菜	ツナのりすあえ	ツナ	のり	ほうれん草 にんじん	もやし	砂糖	23.3	
	副菜	○●こうやとうふとたまごのスープ	鶏肉 高野豆腐 卵	にんじん にら	たまねぎ ねぎ えのきたけ	でんぷん		2.2	
15 火	主食	◇☆はちみつパン				パン		670	
	主菜	◇☆●チキンチーズやき	とりにく	チーズ	赤ピーマン パセリ	パン粉 砂糖		31.6	
	副菜	フレンチサラダ			ブロッコリー	きゃべつ きゅうり コーン		フレンチドレッシング	25.5
	副菜	◇☆●マカロニのクリームに	ベーコン	牛乳	にんじん 小松菜	たまねぎ マッシュルーム	マカロニ ルウ	バター 生クリーム	2.4
16 水	主食	ごはん				米		677	
	主菜	◇☆●ポークカレー	豚肉 白いんげん豆	ヨーグルト	にんじん トマト	たまねぎ しょうが にんにく りんご	じゃがいも ルウ	油	21.2
	副菜	▲ひじきとまめのサラダ	いんげん豆 ひよこ豆	ひじき	ブロッコリー にんじん	きゅうり		ナムルドレッシング	18.3
	その他	●ソーダフロートふうゼリー	とうにゅう			砂糖		2.2	
17 木	主食	◇☆ミルクパン				パン		685	
	主食	◇◎やきそば	ぶたにく いか	あおのり	にんじん	きゃべつ もやし	やきそば麺	油	29.0
	主菜	◇●タコメンチ	たら たこ	あおさのり		きゃべつ しょうが	パン粉 小麦粉 でんぷん	油	21.2
	その他	■☆フルーツヨーグルトあえ		ヨーグルト		白桃 黄桃 りんご みかん	砂糖		2.3
18 金	主食	セルフさんしょくどん（ごはん）				米		657	
	主菜	（●とりそばろ）	とりにく だいず			しょうが	砂糖		30.2
	主菜	（○きんしたまご）	たまご						21.0
	副菜	（▲おひたし）			ほうれん草	もやし	砂糖	ごま	2.5
	副菜	●なめことあおさのみそしる	とうふ みそ	あおさのり	にんじん	なめこ ねぎ			
21 月	主食	ごはん				米		622	
	主菜	◇●チキンみそカツ	とりにく みそ			パン粉 小麦粉 米粉	油	24.6	
	副菜	おかかあえ		かつおぶし	にんじん	きゃべつ もやし		18.6	
	副菜	●とんじる	豚肉 とうふ みそ	にんじん	だいこん ごぼう ねぎ（こんにゃく）	じゃがいも	油	2.0	
22 火	主食	◇☆しょくパン いちごジャム				パン ジャム		634	
	主菜	☆タンドリーチキン	とりにく	ヨーグルト				29.7	
	副菜	コールスローサラダ				きゃべつ きゅうり コーン	砂糖	ドレッシング	25.0
	副菜	◇●ミネストローネ	ベーコン だいず	にんじん トマト パセリ	たまねぎ だいこん セロリ にんにく	じゃがいも マカロニ	油	2.3	
23 水	主食	ごはん				米		660	
	主菜	ぶたにくのしょうがいため	ぶたにく	にんじん	たまねぎ しょうが		油	29.3	
	副菜	▲しおこんぶあえ		こんぶ	小松菜	きゃべつ		ごま	20.5
	副菜	●ゆばとわかめのみそしる	ゆば 油あげ みそ	わかめ	にんじん	えのきたけ	じゃがいも		2.2
24 木	主食	◇☆こうちゃパン				パン		704	
	主食	◇スパゲティナポリタン	ウインナー	にんじん ピーマン トマト	たまねぎ マッシュルーム にんにく	スパゲティ	油	26.7	
	主菜	○ほうれんそうオムレツ	たまご	ほうれんそう		でんぷん	油	25.7	
	副菜	はなやさいサラダ		ブロッコリー	きゅうり カリフラワー コーン缶		ドレッシング	2.6	
25 金	主食	ごはん				米		684	
	主菜	モロのあげに	モロ			でんぷん 砂糖	油	29.7	
	副菜	●かんぴょうサラダ	ハム		かんぴょう きゃべつ コーン えだまめ		ノンエッグマヨネーズ	22.6	
	副菜	●えのきととうふのみそしる	とうふ 油あげ みそ	わかめ	にんじん	えのきたけ		2.4	
28 月	主食	セルフツナごはん（ごはん）				米		678	
	副菜	（●ツナごはんのぐ）	ツナ 油あげ	にんじん	えだまめ	砂糖		22.0	
	主菜	◇けんさんぶたにくコロッケ・ソース	ぶたにく		たまねぎ	じゃがいも パン粉 小麦粉	油	20.0	
	副菜	●にくだんごいりはるさめスープ	ぶたにく とりにく	にんじん こまつな	たまねぎ たけのこ しめじ ねぎ	はるさめ でんぷん		2.0	
30 水	主食	ごはん				米		678	
	主菜	さわらのみそづけやき	さわら みそ					26.8	
	副菜	▲にらのわふうあえ		にら にんじん いんげん	もやし		ごま 和風ドレッシング	18.4	
	副菜	にくじゃが	ぶたにく	にんじん	たまねぎ（しらたき）えだまめ	じゃがいも 砂糖	油	1.8	

【今月の塩谷町産の食材】米・味噌・豆腐・にら・ねぎ

【食物アレルギー表示】◇小麦（微量成分を除く） ☆牛乳・乳製品 ○卵・卵製品 ★えび・かに ◆落花生・ナッツ類（くるみ・アーモンド等） ▲ごま ◎いか ●大豆・大豆製品（みそを除く） ■もち
【1食当たりの栄養価】 学校給食摂取基準 エネルギー：650kcal たんぱく質：26.8g 脂質：21.6g 食塩相当量：2.0g未満
今月の平均 エネルギー：652kcal たんぱく質：27.0g 脂質：21.3g 食塩相当量：2.3g
※ 実際の摂取量には個人差があります。