



# 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（こんためい）  |            | 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。<br>※材料等の都合により、献立を変更する場合があります。あらかじめご了承ください。 |            | 【赤】血や筋肉・骨になる<br>たんぱく質<br>1群<br>肉・魚・卵・大豆 |               |             | 【緑】体のちようしをととのえる<br>無機質<br>2群<br>小魚・乳製品・海藻 |               | 【黄】エネルギーのものになる<br>ビタミン<br>3群<br>色のこい野菜 |             |
|         |   |            |   |               |             |   |               |  |             |
| 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                                     | 27.0        |
|         | 副菜 ▲きりぼししたいこんのあえもの  | 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  | でんぶん          |  | 2.1         |
| 10 木    | 主食 ◇☆シェルパン  |            |   |               |             |   |               | 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                                | 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 |
|         | 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        |
| 11 金    | 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 ●すまじる  | とうふなると     | わかめ                                     | にんじん          | えのきだけ       | 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 ツナのりずあえ  | ツナ         | のり                                      | ほうれん草 にんじん    | もやし         |   | 砂糖            |  | 23.3        |
|         | 副菜 ○●こうやど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 えのきだけ                                  | でんぶん          |  | 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  |            |   |               | プロッコリー      | きゃべつ きゅうり コーン                             |               |  | フレンチドレッシング  |
|         | 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                                     | プロッコリー にんじん   | きゅうり        |   |               |  | 18.3        |
|         | その他 ●ソーダフロートふうぜりー   | 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 でんぶん  | 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 (●とりそぼろ)   | とりにく だいす   |   |               |             | 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ぞしる  | 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 ◇●チキンみそかつ  | とりにく みそ    |   |               |             |   |               | パン粉 小麦粉 米粉                             | 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            |  | 25.0        |
|         | 副菜 ◇●ミネストローネ  | ベーコン だいす   |   | 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 ●ゆばとわかめのみぞしる   | ゆば 油あげ みそ  | わかめ                                     | にんじん          | えのきだけ       |   | じゃがいも         |  | 2.2         |
| 24 木    | 主食 ◇☆こうちやパン   |            |   |               |             |   |               | パン                                     | 704         |
|         | 主食 ◇スパゲティナポリタン  | ワインナー      |   | 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        |             |   | でんぶん          | 油                                      | 25.7        |
|         | 副菜 はなやさいサラダ   |            |   | プロッコリー        | きゅうり カリフラワー | コーン缶                                      |               |  | 2.6         |
| 25 金    | 主食 ごはん  |            |   |               |             |   |               | 米                                      | 684         |
|         | 主食 モロのあげに   | モロ         |   |               |             |   |               | でんぶん 砂糖                                | 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                             |               |  | 22.6        |
|         | 副菜 ●えのきとうふのみぞしる   | とうふ 油あげ みそ | わかめ                                     | にんじん          | えのきだけ       |   |               |  | 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 でんぶん     |  | 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 にくじやが  | 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・ナツツ類（くるみ・アーモンド等） ▲ごま ◇いか ●大豆・大豆製品（みそを除く） ■もも  
 【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。