

日 曜	こんだてめい			ざいりょう			えいようか エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	
	主食	牛乳	おかず・デザートなど	あか 血や肉、骨になる	きいろ 熱や力になる	みどり 体の調子を整える		
7	火	カレーライス	○	コーンサラダ フルーツかんてんポンチ	ぶたにく、ぎゅうにゅう、ハム、こな かんてん	こめ、むぎ、あぶら、じゃがいも、パ ター、こむぎこ、さとう	しょうが、にんにく、セロリー、にん じん、たまねぎ、キャベツ、ホール コーン、こまつな、いよかんかん、パ インかん、おうとうかん	644 kcal 21.8 g 18.8 g 1.5 g
8	水	ホットドッグ	○	マカロニのクリームに キャベツのさっぱりサラダ バナナ	ウインナー、とりにく、ぎゅうにゅう、 どうにゅう、なまクリーム、しろいん げんまめ	コッペパン、じゃがいも、バター、あ ぶら、こめこ、マカロニ、さとう	にんじん、たまねぎ、マッシュルー ム、こまつな、きゅうり、キャベツ、セ ロリー、レモン、バナナ	678 kcal 25.8 g 29.5 g 2.6 g
9	木	ごはん	○	サケのてりやき えのきのおろしあえ すりごまのみそしる デコボン	ぎゅうにゅう、サケ、しらす、あぶら あげ、みそ、みそ	こめ、むぎ、でんぷん、あぶら、じゃ がいも、こんにやく、すりごま	しょうが、えのきたけ、にんじん、も やし、こまつな、だいこん、ねぎ、み ずな、デコボン	551 kcal 24.8 g 18.6 g 2.0 g
10	金	ナポリタン	○	たっぷりやさいのスープ オレンジケーキ	ベーコン、ぶたにく、ぎゅうにゅう、 とりにく、たまご	スパゲッティ、オリーブオイル、さん おんどう、じゃがいも、バター、さと う、こむぎこ	にんじん、たまねぎ、マッシュルー ム、ピーマン、はくさい、もやし、こま つな、オレンジジュース、いよかん かん	592 kcal 24.3 g 18.0 g 2.4 g
13	月	ごはん のりのつくだに	○	イカのカルントあげ もやしときゅうりのしおこんぶあえ にわとりじる	もみのり、ぎゅうにゅう、だいず、イ カ、しおこんぶ、しらす、とりにく、も めんどうふ	こめ、むぎ、さんおんどう、みずあ め、こむぎこ、あぶら、こめこ、ごま ごまあぶら、さといも、こんにやく	キャベツ、もやし、きゅうり、にんじ ん、しょうが、ごぼう、えのきたけ、か ぶ、こまつな	553 kcal 27.0 g 16.3 g 2.5 g
14	火	たけのこごはん	○	ごもくたまごやき ぶたにくとあげじゃがいものいために だいこんとはくさいのみそしる きよみオレンジ	あぶらあげ、ぎゅうにゅう、とりにく、 もめんどうふ、たまご、ぶたにく、み そ	こめ、あぶら、さんおんどう、こん にやく、じゃがいも、ごま	たけのこ、にんじん、しいたけ、たま ねぎ、さやえんどう、だいこん、はく さい、えのきたけ、こまつな、ねぎ、 きよみオレンジ	590 kcal 25.0 g 21.5 g 2.5 g
15	水	フレンチトースト	○	ポークビーンズ こまつなサラダ タロッコ	たまご、ぎゅうにゅう、しろいんげん まめ、ぶたにく、ツナ	しよくパン、バター、さとう、あぶら、 じゃがいも、さんおんどう、こむぎこ	たまねぎ、にんじん、パセリ、こまつ な、キャベツ、きゅうり、ホールコー ン、タロッコ	587 kcal 24.7 g 22.7 g 2.8 g
16	木	ごはん ひじきのふりかけ	○	えどちゃんコロッケ いかとキャベツのポンずあえ とりごぼうじる	ひじき、おかか、ぎゅうにゅう、ぶた にく、イカ、しらす、とりにく	こめ、むぎ、あぶら、さんおんどう、 じゃがいも、こむぎこ、パンこ、さと う、ごま	たまねぎ、こまつな、キャベツ、にん じん、きゅうり、レモン、ごぼう、もや し、だいこん	607 kcal 24.2 g 19.3 g 2.5 g
17	金	とうふとえびのうまにどん	○	ちゅうかサラダ いちごあん仁	ぶたにく、エビ、あさり、もめんどう ふ、ハム、こなかんてん、ぎゅうにゅう、 どうにゅう	こめ、むぎ、あぶら、さんおんどう、 でんぷん、ごまあぶら、はるさめ、ご ま、さとう	しょうが、にんにく、しいたけ、にん じん、たけのこ、たまねぎ、はくさい、 こまつな、キャベツ、もやし、きゅう り、いちご	588 kcal 24.9 g 16.8 g 1.8 g
20	月	ごはん	○	なまあげとぶたにくのみそいため きびなごのカレーあげ ワンタンいりわかめスープ	ぶたにく、なまあげ、みそ、ぎゅう にゅう、きびなご、わかめ	こめ、むぎ、あぶら、さんおんどう、ご まあぶら、でんぷん、こめこ、こむぎ こ、じゃがいも、ワンタンのかわ、ご ま	にんにく、しょうが、たけのこ、しい たけ、にんじん、もやし、キャベツ、 ねぎ、こまつな、たまねぎ	576 kcal 23.5 g 18.9 g 2.1 g
21	火	こまつなとじゃこのごはん	○	とうふのごしよくあげ キャベツとツナのいそあえ せんぎりやさいのかきたまじる あまなつみかん	ちりめんじゃこ、ぎゅうにゅう、もめ んどうふ、ぶたにく、だいず、ツナ、 きざみのり、たまご	こめ、むぎ、あぶら、ごま、さんおん どう、でんぷん、ごま、あぶら	こまつな、しいたけ、にんじん、ね ぎ、ピーマン、キャベツ、えのきた け、だいこん、たけのこ、あまなつみ かん	618 kcal 27.9 g 25.6 g 2.1 g
22	水	りんごジャムサンド	○	はるやさいとウインナーのスープに フライドポテト えびいりサラダ バナナ	ぎゅうにゅう、ウインナー、ぶたにく、 しろいんげんまめ、エビ	コッペパン、バター、じゃがいも、あ ぶら、あぶら、さんおんどう、ごま	りんごジャム、セロリー、にんじん、 たまねぎ、キャベツ、かぶ、アスパラ ガス、こまつな、もやし、きゅうり、パ ナナ	565 kcal 23.1 g 22.2 g 2.0 g
23	木	ごはん こまつなふりかけ	○	さばのカレーじょうゆやき キャベツのごまあえ たまねぎとはくさいのみそしる	しらす、おかか、ぎゅうにゅう、サバ、 もめんどうふ、あぶらあげ、みそ、 わかめ	こめ、むぎ、ごまあぶら、さんおん どう、ねりごま、すりごま	こまつな、もやし、キャベツ、にんじ ん、たまねぎ、はくさい、えのきたけ、 ねぎ	555 kcal 26.2 g 21.1 g 2.4 g
24	金	わかめごはん	○	あげどうふのそぼろあん ちくわとこまつなのあえもの かきたまみそしる ニューサマーオレンジ	たきこみわかめ、ぎゅうにゅう、も めんどうふ、とりにく、ちくわ、しら す、みそ、たまご	こめ、むぎ、でんぷん、こむぎこ、あ ぶら、さとう、ごまあぶら、じゃがい も	しょうが、ねぎ、もやし、にんじん、 キャベツ、こまつな、たまねぎ、だい こん、はくさい、ニューサマーオーレ ンジ	580 kcal 24.9 g 18.4 g 2.8 g
27	月	ごはん ごまわかめ	○	とりにくのみそだれやき もやしのおひたし はるやさいのたきあわせ	わかめ、ぎゅうにゅう、みそ、おか か、とりにく、なまあげ	こめ、むぎ、ごまあぶら、さんおん どう、ごま、あぶら、さとう、こんにやく、 じゃがいも	しょうが、にんじん、キャベツ、もや し、えのきたけ、たけのこ、たまね ぎ、れんこん、ふき、さやえんどう	572 kcal 24.7 g 18.8 g 2.4 g
28	火	シーフードピラフ	○	レバーとだいののマリアナソース ポテトとブロッコリーのセサミサラダ かぶのスープ	ベーコン、エビ、イカ、ツナ、ぎゅう にゅう、ぶたレバー、だいず	こめ、むぎ、バター、でんぷん、あぶ ら、さんおんどう、じゃがいも、ごま	たまねぎ、マッシュルー ム、パセリ、 しょうが、にんじん、ブロッコリー、 ホールコーン、キャベツ、かぶ、こま つな	583 kcal 25.1 g 19.1 g 2.4 g
30	木	★開校記念お祝い献立 せきはん	○	さわらのあずまに こまつなのあえもの キャベツのみそしる かわちばんかん	さざげ、ぎゅうにゅう、さわら、なま あげ、みそ、みそ	もちごめ、こめ、ごま、こめこ、でん ぷん、あぶら、さとう、さんおんどう、 ごまあぶら、ごま、じゃがいも	しょうが、こまつな、にんじん、もや し、ホールコーン、キャベツ、えのき たけ、みずな、ねぎ、かわちばんか ん	584 kcal 25.8 g 18.8 g 2.0 g

※献立は、都合により変更になる場合があります。

※今月の平均栄養価(中学年の値) エネルギー590kcal たんぱく質 24.9g 食塩相当量 2.3g

※4月の給食指導目標 準備や後かたづけを上手にしよう。