



日	曜日	献立名	牛乳	おもなざいりょう			エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 食塩相当量 (g)
				〈あか〉 血や肉になる	〈きいろ〉 はたら ちから 働く力になる	〈みどり〉 からだ ちようし 体の調子を整える	
8	水	<きゅうしょくはじまり> ポークカレーライス・春キャベツと人参のサラダ 小松菜とコーンのスープ	○	豚肉 大豆 わかめ 鶏肉 牛乳	米 麦 油 じゃが芋 小麦粉 砂糖	生姜 にんにく 玉葱 人参 りんご キャベツ 大根 きゅうり 小松菜 ホールコーン しめじ	569 21.1 2.4
9	木	麦ごはん・鶏肉のから揚げ・小松菜のごま和え 生揚げの味噌汁・清見オレンジ	○	鶏肉 生揚げ みそ わかめ 牛乳	米 麦 小麦粉 でん粉 油 砂糖 ごま さつま芋	生姜 にんにく 小松菜 人参 もやし キャベツ 大根 白菜 えのき 清見オレンジ	597 25.6 1.9
10	金	<新1年生入学お祝い給食> スパゲッティ・ミートソース あさりと小松菜のスープ・いちごケーキ	○	豚肉 大豆 ベーコン 豆腐 あさり 豆乳 牛乳	スパゲッティ 油 砂糖 マーガリン 小麦粉 じゃが芋 はちみつ	にんにく 人参 玉葱 干椎茸 グリーンピース キャベツ 小松菜 いちごジャム	642 26.6 3.1
13	月	ごはん・海苔の佃煮・わかさぎのごまがらめ 油揚げともやしの和え物・豆腐と大根の味噌汁	○	焼きのり わかさぎ 油揚げ 豚肉 豆腐 みそ 牛乳	米 麦 砂糖 水あめ でん粉 小麦粉 油 ごま じゃが芋	干椎茸 人参 キャベツ 小松菜 もやし 大根 玉葱 えのき ねぎ	556 23.0 2.0
14	火	麦ごはん・鶏肉のごま焼き アスパラとじゃが芋の炒め物・千切り野菜のかきたま汁	○	鶏肉 卵 わかめ 牛乳	米 麦 マーガリン ごま 油 じゃが芋 でん粉	アスパラガス 人参 玉葱 大根 えのき 小松菜	555 23.6 2.0
15	水	ごはん・いかのセサミフライ 小松菜とツナの甘酢和え・じゃが芋の味噌汁 でこぼん	○	イカ 卵 ツナ 油揚げ みそ わかめ 牛乳	米 麦 小麦粉 ごま パン粉 油 砂糖 じゃが芋	キャベツ 小松菜 人参 もやし 玉葱 大根 えのき デコポン	589 25.4 1.8
16	木	コッペパン(ジャム)・ポークビーンズ 春キャベツとコーンのサラダ・バナナ	○	大豆 ひよこまめ 豚肉 牛乳	コッペパン マーガリン 油 じゃが芋 小麦粉 砂糖	いちごジャム にんにく 生姜 玉葱 人参 グリンピース キャベツ もやし ホールコーン きゅうり バナナ	595 20.9 2.1
17	金	豆腐とえびのうま煮 中華サラダ・果物入り杏仁	○	豚肉 エビ 豆腐 ボンレスハム 粉寒天 調理用牛乳 豆乳 牛乳	米 麦 油 砂糖 でん粉 ごま 油 春雨 ごま	生姜 にんにく 干椎茸 人参 たけのこ 玉葱 白菜 小松菜 キャベツ もやし きゅうり 黄桃缶 パイン缶	595 24.2 1.8
20	月	麦ごはん・鮭のつけ焼き・磯香和え じゃが芋の素揚げ・新玉葱の味噌汁・ネーブル	○	鮭 きぎみのり 生揚げ みそ 牛乳	米 麦 じゃが芋 油	生姜 キャベツ 人参 もやし さやいんげん 新玉葱 えのき 小松菜 ネーブル	583 25.2 1.7
21	火	小松菜ガーリックライス・チーズ入りミートローフ 花野菜のごまドレッシングサラダ 大豆のトマトスープ・でこぼん	○	豚肉 凍り豆腐 卵 ダイスターズ ツナ ウィンナー 大豆 牛乳	米 麦 油 オリーブ油 バター パン粉 ごま 砂糖 じゃが芋	にんにく 小松菜 玉葱 人参 ホールコーン キャベツ きゅうり ブロッコリー カリフラワー セロリ トマト缶詰 パセリ デコポン	607 24.9 2.5
22	水	わかめごはん・ししゃもの青のり揚げ もやしのツナ入り和え物・豆腐の味噌汁 いちご	○	炊き込みわかめ ししゃも あおのり ツナ 豆腐 みそ 牛乳	米 麦 ごま 油 でん粉 小麦粉 砂糖	小松菜 人参 もやし 玉葱 キャベツ しめじ ねぎ いちご	552 21.6 2.1
23	木	麦ごはん・鯖の塩焼き・春キャベツとわかめの和え物 すりごま汁	○	鯖 わかめ 鶏肉 生揚げ みそ 牛乳	米 麦 ごま 油 砂糖 じゃが芋 ごま	小松菜 人参 もやし キャベツ 玉葱 えのき	568 28.3 1.6
24	金	たけのこごはん・五目卵焼き 豚肉と揚げじゃが芋の炒め煮・大根と白菜の味噌汁 清見オレンジ	○	油揚げ 鶏肉 豆腐 卵 豚肉 みそ 牛乳	米 砂糖 油 こんにゃく じゃが芋 ごま	生たけのこ 人参 干椎茸 玉葱 さやえんどう 大根 白菜 えのき 小松菜 ねぎ 清見オレンジ	572 23.4 2.5
27	月	五目ごはん・鯖の西京焼き・人参ともやしの和え物 かきたま汁・ネーブル	○	油揚げ 大豆 鯖 みそ 茎わかめ 豆腐 卵 牛乳	米 麦 油 砂糖 ごま じゃが芋 でん粉	人参 干椎茸 グリンピース 小松菜 もやし ネーブル	621 30.7 2.3
28	火	たらフライバーガー・ホワイトシチュー マカロニサラダ・バナナ	○	まだら 鶏肉 レンズまめ 調理用牛乳 豆乳 牛乳	丸パン 小麦粉 パン粉 油 じゃが芋 マーガリン マカロニ 砂糖	玉葱 人参 しめじ グリンピース キャベツ きゅうり バナナ	651 28.4 2.9
29	水	昭和の日					
30	木	シーフードピラフ・レバーと大豆のマリアナソース 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 豚レバー 大豆 牛乳	米 麦 油 バター でん粉 砂糖 じゃが芋 ごま	玉葱 マッシュルーム(水煮缶詰) パセリ 生姜 人参 ブロッコリー ホールコーン キャベツ かぶ 小松菜	586 25.1 2.4

\*献立は材料の都合で変わることがあります。  
\*病原性大腸菌O-157をはじめとする食中毒予防のため、和え物・サラダ類はすべて加熱処理します。  
\*エネルギーとたんぱく質は中学年を表しています。

<4月の給食目標>  
協力して準備や片付けをしよう

ご入学、ご進級  
おめでとうございます

