

# 令和6年 4月 献立表

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
10 水	赤飯	○	鶏の竜田揚げ 千種あえ 若竹汁	ささげ, 飲用牛乳, 若鶏モモ(皮付き) 60g, 油揚げ, 鶏こま, かまぼこ(卵無), 木綿豆腐, 冷凍わかめ	精白米, もち米, 黒ごま(いり), でん粉, 油(揚げ油), つきこんにやく, 三温糖, 白ごま(いり)	しょうが, にんじん, こまつな, ホールコーン(冷), 玉葱, たけのこ(ゆで)※, えのきたけ, ねぎ	806 kcal 34.6 g 27.2 g 3.0 g
11 木	カレーライス	○	海藻サラダ フルーツヨーグルト*	豚こま, 脱脂粉乳, 飲用牛乳, 海藻ミックス(乾), まぐろ缶詰(水煮フレイト), ベーコン 短冊, ヨーグルト(無糖)	精白米, 粒麦, サラダ油(米), じゃがいも, 無塩バター, 小麦粉, 三温糖	しょうが, にんにく, 玉葱, にんじん, トマト缶詰(ホール), キャベツ, こまつな, きゅうり, みかん缶, バン缶(アイス, 黄桃缶) ダイス, パナナ	833 kcal 28.5 g 21.7 g 2.6 g
12 金	たけのこごはん(生)	○	五目たまご焼き 豚肉と揚げじゃが芋の炒め煮 大根と白菜のごま豆腐みそ汁 甘夏(1/6)	油揚げ, 飲用牛乳, 鶏ひき肉, 木綿豆腐・しぼり, たまご, 豚こま, 木綿豆腐, 赤みそ, 白みそ, 豆乳	精白米, 粒麦, 三温糖, サラダ油(米), 板こんにやく, じゃがいも, 油(米), 白すりごま	生たけのこ, さやえんどう, にんじん, 玉葱, 干し椎茸, こまつな, にら, だいこん(葉なし), はくさい, えのきたけ, ねぎ※, きょうな, 清見オレンジ	753 kcal 32.8 g 26.1 g 2.7 g
15 月	シーフードピラフ	○	レバーと大豆のマリナス ポテトとブロッコリーのセサミサラダ かぶのスープ 不知火(1/6)	鶏ひき肉, まぐろ缶詰(水煮フレイト), イカ 短冊, むきエビ L, 飲用牛乳, 豚レバー 一口大, 大豆(国産), ベーコン 短冊	精白米, 粒麦, バター, サラダ油(米), でん粉, 油(米), 三温糖, じゃがいも, 白ごま(いり)	玉葱, しょうが, にんじん, ブロッコリー※, ホールコーン(冷), キャベツ, かぶ(葉つき), こまつな, デコポン	798 kcal 33.3 g 23.2 g 3.2 g
16 火	春野菜のクリームスパゲッティ	○	れんこんチップス入りサラダ 小松菜ケーキ	ベーコン, あさり(生), イカ 短冊, 豆乳, 牛乳・調理用, 生クリーム(乳), 飲用牛乳, 冷凍わかめ, たまご	スパゲッティ・半分, サラダ油(米), バター, 小麦粉, 油(米), ごま油, さとう, 粉糖	玉葱, にんじん, キャベツ, ぶなしめじ, アスパラガス, こまつな, きゅうり, れんこん	795 kcal 31.2 g 31.0 g 2.5 g
17 水	ツナコーントースト	○	ポトフ オレンジ寒天ポンチ	まぐろ缶詰(水煮フレイト), 飲用牛乳, 豚モモ(脂身付き), ウインナー(乳・卵・小麦粉無), 粉寒天	食パン・70g, マヨネーズ(卵無), じゃがいも, さとう, 三温糖	玉葱, ホールコーン(冷), にんじん, キャベツ, セロリー, ミカンジュース, みかん缶, バン缶(アイス, 黄桃缶) ダイス	760 kcal 34.3 g 29.0 g 3.0 g
18 木	五穀ごはん ごまわかめ	○	ししゃもの二色天ぷら 厚揚げと豚肉の味噌炒め 春のすまし汁	冷凍わかめ, 飲用牛乳, ししゃも 20g, あおのり, 豚ひき肉, 生揚げ, 赤みそ	精白米, 雑穀(五穀), ごま油, 三温糖, 白ごま(いり), 小麦粉, 油(米), サラダ油(米), でん粉, じゃがいも, あられ麩	しょうが, ねぎ※, ごぼう, 干し椎茸, にんじん, もやし, こまつな, 玉葱, たけのこ(ゆで), キャベツ, えのきたけ※, さやえんどう	776 kcal 33.9 g 25.0 g 3.0 g
19 金	セサミハニートースト	○	ポークビーンズ コーンサラダ バナナ(1/2)	飲用牛乳, 豚小間, 大豆(国産), 冷凍わかめ	胚芽食パン・70g, はちみつ, 練りゴマ, 白すりごま, 無塩バター, サラダ油(米), じゃがいも, 三温糖, 小麦粉, さとう	にんじん, 玉葱, キャベツ, きゅうり, ホールコーン(冷), パナナ	808 kcal 27.8 g 32.3 g 2.8 g
22 月	高菜めし	○	根菜野菜のかき揚げ じゃことわかめの辛子和え 太平燕	たまご, 飲用牛乳, 木綿豆腐・しぼり, 冷凍わかめ, ちりめんじゃこ, 豚こま, うずら卵(水煮缶詰)	精白米, 粒麦, ごま油, 白ごま(いり), サラダ油(米), じゃがいも, 三温糖, 小麦粉, 油(米), 緑豆はるさめ	たかな漬, こまつな, ごぼう, にんじん, しょうが, キャベツ, もやし, 玉葱, たけのこ(ゆで), はくさい	789 kcal 31.9 g 29.3 g 3.0 g
23 火	小松菜ガーリックライス	○	チーズ入りミートローフ ツナと大根のアーモンドサラダ いんげん豆のトマトスープ カラマンダリン(1/4)	ベーコン 短冊, 飲用牛乳, 豚ひき肉, 大豆(国産), 豆乳, ダイスチーズ, まぐろ缶詰(水煮フレイト), ウインナー 輪切り, 白いんげん豆	精白米, 粒麦, サラダ油(米), 乾パン粉, アーモンド・16割, さとう, じゃがいも, バター	にんにく, こまつな, 玉葱, にんじん, ホールコーン(冷), だいこん(葉なし), キャベツ, きゅうり, 赤パプリカ, セロリー, トマト缶詰(ホール), 清見オレンジ	772 kcal 30.1 g 28.4 g 2.7 g
24 水	ごはん	○	ホキのあずま煮 小松菜のごまあえ 沢煮椀	飲用牛乳, ホキ 60g, 豚せん切り, 油揚げ	精白米, 粒麦, でん粉, 小麦粉, 油(揚げ油), 三温糖, 白ごま(いり), サラダ油(米)	にんじん, キャベツ, こまつな, ごぼう, 玉葱, だいこん(葉なし), たけのこ(ゆで)※, 干し椎茸, ねぎ※	736 kcal 29.3 g 15.7 g 2.5 g
25 木	ごはん	○	大豆とじゃこの甘辛揚げ 鯖のカレー粉焼き 切干大根の含め煮 むらくも汁	大豆(国産), ちりめんじゃこ, 飲用牛乳, サバ 60g, 油揚げ, 冷凍わかめ, 木綿豆腐, たまご	精白米, 粒麦, でん粉, 油(米), 白ごま(いり), 三温糖, サラダ油(米), つきこんにやく	切干しだいこん, 干し椎茸, にんじん, 玉葱, だいこん(葉なし), えのきたけ, こまつな	833 kcal 38.6 g 30.4 g 2.8 g
26 金	押麦ごはん	○	揚げ春巻き 大豆もやしの華風あえ 豆腐の中華スープ	飲用牛乳, 豚せん切り, 鶏こま, 木綿豆腐	精白米, 押麦, サラダ油(米), 緑豆はるさめ, 三温糖, 小麦粉, 市販・春巻きの皮, 油(米), 白ごま(いり), ごま油, でん粉	しょうが, 玉葱, 干し椎茸, にら, 大豆もやし, にんじん, きゅうり, たけのこ(ゆで), こまつな	748 kcal 27.0 g 19.8 g 2.1 g
30 火	ごはん	○	マスのアーモンドフライ 春キャベツと小松菜の甘酢和え じゃがいものみそ汁 不知火(1/6)	飲用牛乳, マス 60g, まぐろ缶詰(水煮フレイト), 油揚げ, 赤みそ, 白みそ, 冷凍わかめ	精白米, 粒麦, 小麦粉, アーモンド粉, アーモンド・スライス, 乾パン粉, 油(米), 三温糖, じゃがいも	にんじん, キャベツ, こまつな, もやし, 玉葱, だいこん(葉なし), えのきたけ※, デコポン	797 kcal 34.8 g 26.1 g 1.9 g

※食材の都合などにより、献立を変更することもあります。ご了承ください。 ・4月の平均栄養価 エネルギー 786カロリーー 塩分 2.7グラム

**4月の旬の食材**  
**さわら メバル しらす**  
**たけのこ 新玉葱**  
**ふき さやえんどう 春キャベツ かぶ**  
**わかめ**

**保護者の皆様へ**

給食当番の時はマスク着用をお願いします。  
 マスクはご家庭でご用意していただくようお願いいたします。