

令和7年度



4月 献立表



日 (曜)	牛乳	主食 ごはん ぱん・めん	献立名	食 品 名						生 食 品 (えいようか) エネルギー たんぱく質 脂 質		
				おもにエネルギーのもとになる食品 (き)		おもに体をつくるもとになる食品 (あか)		おもに体の調子を整えるもとに なる食品 (みどり)		小1	小3	小5
				たんすいかぶつ が多い	しほうが多い	たんぱくしつが多い	むきしつが多い	カロチンが多い	その他のビタミン が多い			
9 (水)	 入 学 式											
10 (木)		ごはん	いわしの梅煮 いり大豆和え 塩肉じゃが	ごはん 砂糖 こんにやく じゃが芋	油	いわしの梅煮 大豆 豚肉	牛乳	人参	キャベツ もやし 玉ねぎ	477 21.6 27.5	561 23.8 24.2	674 28.6 22.7
11 (金)		ごはん	揚げぎょうざ 海藻サラダ 肉豆腐 味付け小魚	ごはん 砂糖 こんにやく	油 ごま油	ぎょうざ 豚肉 木綿豆腐	牛乳 海藻ミックス 味付け小魚	人参	もやし きゅうり 玉ねぎ 白菜 しめじ ねぎ	499 24.1 33.2	585 26.5 29.8	703 29.8 28.5
14 (月)		コッペ パン (減)	オムレツ えごまドレッシングサラダ 焼きそば ポケットチーズ	コッペパン 砂糖 中華めん	油	オムレツ 豚肉	牛乳 チーズ	えごまの葉 人参	大根 きゅうり 生姜 キャベツ もやし	508 21.8 35.3	531 22.7 34.7	608 25.5 33.6
15 (火)		ごはん	鶏肉とひよこ豆の甘からめ ゆでキャベツ けんちん汁	ごはん 米粉 砂糖	油 ごま油	鶏肉 ひよこ豆 木綿豆腐	牛乳	人参	キャベツ 大根 干しいたけ ねぎ	468 22.3 31.0	556 24.9 27.5	642 27.4 25.5
16 (水)		ごはん	わかさぎのフリッター 水菜のサラダ 関東だき しそかつおふりかけ	ごはん 砂糖 こんにやく じゃが芋 しそ鰹ふりかけ	油 ごま油	さつま揚げ がんもどき	牛乳 わかさぎフリッター	水菜 人参 いんげん	キャベツ とうもろこし	481 20.4 30.5	569 22.5 27.0	657 24.8 25.1
17 (木)		ごはん	カレーライス 福神和え フルーツヨーグルト	ごはん じゃが芋	油 カレールウ	豚肉	牛乳 ヨーグルト	人参	にんにく 生姜 玉ねぎ 白菜 福神漬 バインアップル バナナ	541 19.1 28.1	637 21.7 25.4	734 23.7 23.5
18 (金)		ごはん	鯉のみりん焼き しょうがひだし 厚揚げのそぼろ煮	ごはん 砂糖 でん粉	油	鯉のみりん焼き 鶏肉 厚揚げ	牛乳	小松菜 人参	もやし 生姜 玉ねぎ	488 27.6 32.8	574 29.9 29.5	656 32.1 27.3
21 (月)	 学 習 参 観 振 替 休 業 日											
22 (火)		ちらし 寿司	入学・進級祝い献立	ちらし寿司 米粉 いちごクレープ	油	鶏肉 豆腐	牛乳	小松菜 人参	きゅうり とうもろこし えのきたけ ねぎ	557 21.3 35.1	656 23.5 31.3	777 31.0 29.3
			鶏肉のから揚げ コーン和え すまし汁 お祝いデザート									
23 (水)		ごはん	ホキのレモン味 おひたし みそ汁	ごはん 米粉 砂糖	油	ホキ うす揚げ	牛乳	チンゲンサイ 人参	レモン 白菜 大根 しめじ ねぎ	446 20.0 30.7	528 21.7 27.4	618 24.9 25.2
24 (木)		ごはん	にんじんシューマイ わかめのチョナムル マーボー豆腐	ごはん 砂糖 でん粉	ごま油 ごま 油	にんじんシューマイ 豚肉 木綿豆腐	牛乳 わかめ	人参	もやし キャベツ 生姜 にんにく 筍 干しいたけ ねぎ	472 21.7 34.9	557 24.2 31.2	670 27.4 29.1
25 (金)		ごはん	さばのみそ煮 野菜ソテー 卵とじ	ごはん こんにやく じゃが芋 砂糖	油	さばのみそ煮 ベーコン 豚肉 高野豆腐 卵	牛乳	人参 ビーマン	もやし 玉ねぎ	573 26.9 40.7	658 29.3 36.9	773 33.1 35.5
28 (月)		ごはん	小魚入りフライビーンズ よこし 南蛮煮	ごはん 米粉 砂糖 こんにやく じゃが芋	油 ごま	大豆 鶏肉	牛乳 かえり煮干し	チンゲンサイ 人参	白菜 干しいたけ	479 22.4 27.2	564 25.0 24.3	655 27.6 22.1
29 (火)	 昭 和 の 日											
30 (水)		ごはん	豚肉の塩こうじ炒め きざみ和え 中華かきたま汁 バナナ	ごはん でん粉	油 ごま油	豚肉 卵	牛乳	人参	玉ねぎ キャベツ きゅうり もやし 白菜 バナナ	488 21.4 31.4	571 24.0 28.2	654 26.4 26.4

※ 学校給食は心と体の成長を願い、学校教育の一環として実施されています。

※ 学校の行事、食材の入荷の都合等で献立を変更したり、給食を止めたりする場合がありますのでご了承ください。