



4月 献立表



令和7年度

日 (曜)	牛乳	主食 ごはん ぱん・めん	献立名	食 品 名						栄 養 価 (えいようか) エネルギー kcal たんぱく質 g 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)		
				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)		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	767 28.2 23.6
10 (木)	入 学 式									
11 (金)		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 パイナップル バナナ	854 27.0 22.4
14 (月)		ごはん	鯨のみりん焼き しょうがひたし 厚揚げのそぼろ煮	ごはん 砂糖 でん粉	油	鯨のみりん焼き 鶏肉 厚揚げ	牛乳	小松菜 人参	もやし 生姜 玉ねぎ	771 37.7 25.9
15 (火)		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	775 31.8 21.1
16 (水)		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	874 36.4 28.1
17 (木)		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	725 30.5 33.3
18 (金)		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 干ししいたけ ねぎ	747 31.3 24.2
21 (月)		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	724 28.5 23.9
22 (火)		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 葱 干ししいたけ ねぎ	807 32.3 28.7
23 (水)		ごはん	さばのみそ煮 野菜ソテー 卵とし	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	904 38.3 34.7
24 (木)		食パン	ボークソテー ゆでブロッコリー クリームシチュー	食パン 砂糖 じゃが芋	油 ホワイトルウ	豚肉 ベーコン	牛乳 脱脂粉乳 生クリーム	ブロッコリー 人参	玉ねぎ にんにく りんご	864 37.5 33.4
25 (金)		ちらし 寿司	入学・進級お祝い献立 鶏肉のから揚げ コーンとえ すまし汁 お祝いデザート	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	879 33.6 27.7
26 (土)		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	756 30.0 25.2
28 (月)	学 習 参 観 振 替 休 業 日 									
29 (火)	昭 和 の 日									
30 (水)		ごはん	ふくらぎの竜田揚げ 磯和え 豆腐と野菜のうま煮	ごはん でん粉 砂糖	油	ふくらぎ 豚肉 豆腐	牛乳 のり	小松菜 人参 いんげん	生姜 もやし 玉ねぎ 白菜	898 38.5 32.2

※ 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。