



## 令和7年 4月 学校給食献立表

| 実施日                             |   | 献立名   | 主な材料とその働き                      |                |                                  |  |                                      |                     | 栄養量             |            |           |           |     |
|---------------------------------|---|---|--------------------------------|----------------|----------------------------------|--|--------------------------------------|---------------------|-----------------|------------|-----------|-----------|-----|
| 日                               | 曜 |   | おもに体の組織をつくる                    |                | おもに体の調子を整える                      |  | おもにエネルギーとなる                          |                     | エネルギー<br>(kcal) | 蛋白質<br>(g) | 脂質<br>(%) | 塩分<br>(g) |     |
|                                 |   |   | 1群                             | 2群             | 3群                               | 4群   | 5群                                   | 6群                  |                 |            |           |           |     |
| 11                              | 金 | ごはん 牛乳<br>鶏肉のてり焼き<br>彩りおひたし<br>だいこんのみそ汁                         | 鶏肉 かつお節<br>油揚げ みそ              | 牛乳             | ほうれんそう<br>にんじん 葉ねぎ               | キャベツ<br>とうもろこし<br>だいこん                             | 米 さとう<br>じゃがいも                       |                     | 739             | 31.3       | 26.8      | 1.9       |     |
| 14                              | 月 | ごはん 牛乳<br>チキンカレー<br>焼きウィンナー<br>春キャベツのサラダ                        | 鶏肉 ウィンナー<br>ツナ                 | 牛乳             | にんじん<br>こまつな                     | しょうが<br>にんにく<br>たまねぎ<br>春キャベツ                      | 米 じゃがいも<br>米粉                        | 油<br>和風ドレッシング       | 794             | 29.5       | 25.7      | 2.4       |     |
| 15                              | 火 | ごはん 牛乳<br>鶏肉の唐揚げ<br>切り干し大根のサラダ<br>ビーフンスープ                       | 鶏肉 豚肉                          | 牛乳             | にんじん みずな<br>にら                   | しょうが<br>切干しだいこん<br>とうもろこし<br>はくさい<br>たまねぎ<br>干しいたけ | 米 でんぶん<br>ビーフン                       | 油<br>中華ドレッシング       | 823             | 30.8       | 29.5      | 2.1       |     |
| 16                              | 水 | ソフトめん 牛乳<br>かやくうどん<br>いかの天ぷら<br>荳わかめのきんぴら                       | 鶏肉 油揚げ いか<br>さつま揚げ             | 牛乳<br>荳わかめ     | にんじん 葉ねぎ                         | たまねぎ<br>干しいたけ<br>ごぼう                               | ソフトめん<br>でんぶん 小麦粉<br>てんぷら粉<br>さとう    | 油                   | 773             | 43.0       | 26.1      | 2.6       |     |
| 17                              | 木 | ●入学お祝い献立●<br>麦ごはん<br>牛乳<br>豚丼(具)<br>ポテトサラダ<br>かきたま汁<br>いちごゼリー   | 豚肉 豆腐 たまご                      | 牛乳             | にんじん 葉ねぎ                         | しょうが<br>たまねぎ<br>しらたき<br>きゅうり<br>とうもろこし<br>えのきたけ    | 米 おお麦 さとう<br>でんぶん<br>じゃがいも<br>いちごゼリー | 油<br>ノンエッグマヨ<br>ネーズ | 768             | 29.4       | 23.8      | 1.8       |     |
| 18                              | 金 | ●食育の日～旬の食材～●<br>チキンライス 牛乳<br>白身魚フライ<br>アスパラサラダ<br>豆乳スープ         | 鶏肉<br>白身魚フライ<br>ベーコン<br>豆乳     | 牛乳             | アスパラガス<br>にんじん<br>かぼちゃ<br>さやえんどう | たまねぎ<br>グリーンピース<br>マッシュルーム<br>キャベツ<br>ぶなしめじ        | 米 さとう 米粉                             | 油                   | 760             | 28.4       | 22.7      | 2.3       |     |
| 21                              | 月 | ごはん 牛乳<br>さけの甘酢あんかけ<br>ひじき煮<br>かぼちゃのみそ汁                         | さけ<br>大豆<br>ちくわ みそ             | 牛乳 干ひじき        | にんじん<br>かぼちゃ 葉ねぎ                 | つきこんにやく<br>たまねぎ<br>えのきたけ                           | 米 でんぶん<br>さとう                        | 油                   | 782             | 34.6       | 23.2      | 2.0       |     |
| 22                              | 火 | ●カルシウムたっぷりの日●<br>わかめごはん 牛乳<br>ししゃもフライ<br>葉の花のかつおあえ<br>豚肉と大根の煮もの | ししゃもフライ<br>かつお節 豚肉             | わかめごはんの素<br>牛乳 | なばな にんじん<br>さやいんげん               | はくさい<br>だいこん<br>こんにやく                              | 米 じゃがいも<br>さとう                       | 油                   | 739             | 26.7       | 25.1      | 2.1       |     |
| 23                              | 水 | ●食物せんいたっぷりの日●<br>コッペパン 牛乳<br>鶏肉のマーマレード焼き<br>ブロッコリーサラダ<br>野菜スープ  | 鶏肉 ウィンナー                       | 牛乳             | ブロッコリー<br>にんじん                   | にんにく<br>とうもろこし<br>キャベツ<br>たまねぎ<br>えのきたけ            | コッペパン<br>マーマレード                      | ごまドレッシング            | 767             | 34.0       | 33.2      | 3.3       |     |
| 24                              | 木 | ごはん 牛乳<br>大豆とかつおのあまがらめ<br>ほうれん草の塩昆布あえ<br>つくね汁                   | かつお 大豆<br>鶏つくね みそ              | 牛乳 塩昆布         | ほうれんそう<br>にんじん 葉ねぎ               | しょうが もやし<br>たまねぎ<br>つきこんにやく<br>ごぼう                 | 米 でんぶん<br>小麦粉 さとう<br>じゃがいも           | 油                   | 822             | 38.2       | 25.4      | 2.3       |     |
| 25                              | 金 | 麦ごはん 牛乳<br>焼きハンバーグ<br>ｽｯﾌﾟ ｲﾝﾄﾞ ｸﾞのサラダ<br>クリームシチュー              | ハンバーグ 鶏肉                       | 牛乳 生クリーム       | にんじん パセリ                         | スナックえんどう<br>キャベツ<br>たまねぎ<br>マッシュルーム                | 米 おお麦 さとう<br>じゃがいも<br>小麦粉            | 和風ドレッシング<br>油 バター   | 851             | 29.8       | 27.8      | 1.6       |     |
| 28                              | 月 | ●鉄分たっぷりの日●<br>ごはん 牛乳<br>鱈のレモンしょうゆかけ<br>小松菜のゆかりあえ<br>じゃがいものそぼろ煮  | さわら 豚ひき肉<br>生揚げ                | 牛乳             | こまつな<br>ゆかり粉<br>にんじん             | レモン果汁<br>もやし しょうが<br>たまねぎ<br>干しいたけ<br>えだまめ         | 米 さとう<br>じゃがいも                       | 油                   | 795             | 35.2       | 25.5      | 1.4       |     |
| 30                              | 水 | ソフトめん 牛乳<br>ミートソース<br>ブレンオムレッツ<br>れんこんサラダ                       | 豚ひき肉<br>鶏ひき肉<br>ブレンオムレッツ<br>ツナ | 牛乳             | にんじん<br>トマト水煮<br>さやいんげん          | たまねぎ<br>マッシュルーム<br>れんこん                            | ソフトめん 米粉<br>さとう                      | 油<br>ノンエッグマヨ<br>ネーズ | 745             | 31.1       | 27.5      | 2.4       |     |
| ※学校給食の実施に関しては、学校行事と照らし合わせてください。 |   |   |                                |                |                                  |  |                                      |                     | 平均栄養量           | 781        | 32.5      | 26.3      | 2.2 |
| ※材料の都合により献立を変更することがあります。        |   |   |                                |                |                                  |  |                                      |                     | 基準栄養量           | 830        | 34.2      | 25.0      | 2.4 |