



4月の献立表

日	牛乳	献立名	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	I類群 - たんぱく質 脂質
8 水	○	ちらしずし 1年生給食なし	かまぼこ	米,三温糖	れんこん,たけのこ,にんじん,干椎茸,さやいんげん	808 kcal
		さばのもろみ焼き	さば	焼き油,ごま	しょうが	30.3 g
		豆腐団子汁	豆腐,鶏肉	白玉粉	にんじん,キャベツ,えのきたけ,長葱,ほうれん草	27.4 g
9 木	○	小魚ピラフ 1年生給食なし	しらす干し,ベーコン	米,オリーブ油,油	にんにく,玉ねぎ,にんじん	764 kcal
		コールスローサラダ		油,三温糖	キャベツ,きゅうり,にんじん,コーン,レーズン	23.1 g
		ポテトクリームスープ	鶏肉,牛乳	油,じゃがいも,小麦粉,豆乳バター	玉ねぎ,こまつな	23.8 g
10 金	○	ごはん		米		749 kcal
		塩こうじハンバーグ	豚肉,押し豆腐,たまご	パン粉,塩麹,三温糖,でんぷん	にんじん,長ねぎ,だいこん	30.5 g
		パリパリサラダ		ワンタンの皮,油,ごま油,三温糖	キャベツ,にんじん,きゅうり	25.2 g
		もずく汁	もずく,豆腐		キャベツ,にんじん,わけぎ,えのきたけ	
13 月	○	五目チャーハン	焼き豚,なると,たまご	米,麦,油,ごま油	にんじん,長ねぎ,こまつな	725 kcal
		棒ギョーザ	鶏肉	餃子の皮,油,ごま油	キャベツ,にら,にんにく,根しょうが	29.7 g
		中華スープ	鶏肉	はるさめ,でんぷん	にんじん,キャベツ,長ねぎ,干し椎茸	20.7 g
14 火	○	ごはん		米		671 kcal
		韓国風焼きししゃも	子持ちししゃも※魚卵注意	油,三温糖	にんにく	28.4 g
		三色ごま和え	焼き竹輪	ごま,三温糖	もやし,にんじん,ほうれんそう	18.1 g
		じゃがいものみそ汁	油揚げ,わかめ,赤みそ,麦みそ	じゃがいも	万能ねぎ,ほんしめじ	
15 水	○	ごはん		米		702 kcal
		いかのかりん揚げ	いか	でんぷん,油	根しょうが	28.5 g
		キャベツの梅サラダ		オリーブ油,三温糖	キャベツ,きゅうり,だいこん,カリカリ梅	18.3 g
		野菜のうま煮	鶏肉	油,じゃがいも,こんにゃく,三温糖	生姜,にんじん,大根,たけのこ,干椎茸,さやいんげん	
16 木	○	乳酸菌飲料	ジョア(プレーン)			862 kcal
		ポークカレーライス	豚肉	米,麦,じゃがいも,油,小麦粉	玉ねぎ,にんじん,にんにく,根しょうが	23.7 g
		マカロニサラダ		マカロニ	きゅうり,にんじん,玉ねぎ	16.8 g
		オレンジゼリー	粉寒天,粉ゼラチン	三温糖	オレンジジュース	
17 金	○	焼きピロシキ	豚肉	ミルクパン,油,春雨,でんぷん,オリーブ油	にんにく,根しょうが,玉ねぎ,にんじん,干し椎茸	694 kcal
		カリカリジャコサラダ	チリメンジャコ,くきわかめ	油,三温糖	だいこん,きゅうり,にんじん	28.3 g
		ミネストローネ	白いんげん豆,ベーコン	じゃがいも,マカロニ,油	玉ねぎ,にんじん,トマト	25.4 g
20 月	○	マーボー丼	豆腐,豚肉,赤みそ	米,麦,油,ごま油,三温糖,でんぷん	にんにく,根しょうが,長ねぎ,にら,トマト	816 kcal
		春雨サラダ	鶏肉	はるさめ,油,三温糖,ごま	キャベツ,きゅうり,にんじん	31.5 g
		杏仁豆腐	粉寒天,牛乳	上白糖,三温糖	みかん缶,パイ缶	21.5 g
21 火	○	ごはん		米		760 kcal
		魚のソースからめ	メルルーサ	でんぷん,小麦粉,じゃがいも,油,三温糖	根しょうが,玉ねぎ	37.7 g
		キャベツのレモン和え			キャベツ,ほうれんそう,レモン果汁	19.0 g
22 水	○	豚肉のみぞれ汁	豚肉,生揚げ	でんぷん	にんじん,こまつな,えのきたけ,だいこん	
		スパゲッティナポリタン	豚肉,ウィンナー	スパゲティ,オリーブ油	しょうが,にんにく,玉ねぎ,にんじん,セロリ マッシュルーム,ピーマン	721 kcal
		ポテトのチーズ焼き	ツナ,シュレットチーズ	じゃがいも	コーン	30.3 g
23 木	○	いかのマリネサラダ	いか	三温糖,オリーブ油	にんじん,だいこん,きゅうり,玉ねぎ,レモン	22.4 g
		たけのこごはん	油揚げ	米,もち米,三温糖	たけのこ,にんじん,さやえんどう	658 kcal
		さわらの西京焼き	さわら,白みそ	三温糖,焼き油	根しょうが	32.1 g
		甘酢きゅうり		三温糖	きゅうり,にんじん	19.6 g
24 金	○	すまし汁	あらははんぺん		だいこん,にんじん,ほうれんそう,えのきたけ	
		ごはん		米		653 kcal
		フィッシュハンバーグ	たら,鶏肉,たまご,赤みそ	油,パン粉,でんぷん,三温糖	玉ねぎ,にんじん,干椎茸	28.5 g
		のり酢あえ	焼き竹輪,のり		キャベツ,こまつな,にんじん	12.8 g
27 月	○	五目汁	かまぼこ	麩	にんじん,だいこん,ごぼう,こまつな,長ねぎ	
		ツナトースト	ツナ	食パン	玉ねぎ,パセリ	803 kcal
		満点サラダ	大豆,ひじき	でんぷん,油,三温糖,ごま	キャベツ,だいこん,にんじん	28.3 g
28 火	○	ヌードルスープ	ベーコン	油,スパゲティ	玉ねぎ,にんじん,だいこん,こまつな	28.1 g
		ごはん		米		784 kcal
		鶏肉のバーベキューソース	鶏もも肉	こめサラダ油,三温糖	根しょうが,にんにく,長ねぎ,レモン,レモン果汁	32.1 g
		大根とにんじんの甘酢漬	しらす干し	三温糖	だいこん,にんじん	26.3 g
30 木	○	けんちん汁	鶏肉,豆腐	じゃがいも,こんにゃく	にんじん,ごぼう,だいこん,長ねぎ,こまつな	
		チキンライス	鶏肉	米,麦,油	玉ねぎ,にんじん,マッシュルーム,グリーンピース	809 kcal
		ココロサラダ	ポークハム	こめサラダ油,三温糖	だいこん,にんじん,きゅうり	31.5 g
		いんげん豆のポターージュ	白いんげん豆,牛乳,生クリーム	じゃがいも,小麦粉,油,豆乳バター	玉ねぎ,パセリ	20.8 g

*材料納入の都合などにより、献立を変更することがあります。

お願い

- ◆給食当番だった生徒は、週末に給食着(エプロン・三角巾・袋)を持ち帰ります。ご家庭で洗濯・アイロンがけをお願いいたします。お洗濯の際には、香りの強い洗剤や柔軟剤の使用はお控えください。ほつれなどに気が付きましたら、補修していただくと助かります。
- ◆食物アレルギーなどで配慮が必要な場合は、学校までご連絡ください。

