



準備や後片付けを
しっかりやろう

4月予定献立表

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	
				たんぱく質を多く含む食品	無機質を多く含む食品	炭水化物を多く含む食品	脂質を多く含む食品	カロテンを多く含む食品	ビタミンCを多く含む食品		
8月				始業式 給食はありません						進級おめでとう	
9月				入学式 給食はありません						入学おめでとう	
10月				給食はありません							
11月	チキンカレーライス	○	和風サラダ ぶどうゼリー	鶏ひなもも	ミックスチーズ、 飲用牛乳、粉寒天	精白米、麦、じゃがいも、薄力粉、 三温糖、上白糖	油、バター	にんじん	にんにく、しょうが、 玉ねぎ、キャベツ、 きゅうり、ホールコーン、 ぶどうストレートジュース	910 kcal 22.9 g	
12月	卵とじうどん	○	大豆とポテトの揚げ煮 苳	鶏ひなもも小間、 なると、たまご、 大豆	飲用牛乳	冷凍うどん、澱粉、 じゃがいも、三温糖	大豆油	にんじん、こまつな	えのきたけ、ねぎ、 いちご	801 kcal 34.1 g	
15月	マーボー丼	○	わかさぎのから揚げ パイナップル	豚もも挽肉、赤みそ、 白みそ、押し豆腐	わかさぎ、飲用牛乳	精白米、麦、三温糖、 澱粉、薄力粉	油、ごま油、大豆油	にんじん	しょうが、にんにく、 ねぎ、玉ねぎ、たけのこ (ゆで)、干し椎茸、 パインアップル	827 kcal 33.0 g	
16月	セサミトースト	○	ポークシチュー フルーツヨーグルト	豚もも、いんげんまめ	飲用牛乳、プレーン ヨーグルト	食パン、グラニュー糖、 じゃがいも、薄力粉	ソフトマーガリン、 練りごま、白すりごま、 油、バター、ナタデココ	にんじん、ホール トマト、トマトジュース	にんにく、しょうが、 玉ねぎ、みかん缶、 パイン缶、黄桃缶	779 kcal 27.5 g	
17月	季節の料理 筍ごはん	○	鯖の香味焼き 小松菜の煮びたし すまし汁	油揚げ、鶏ひなもも 小間皮少なめ、 さわら、豆腐	飲用牛乳、生わかめ	精白米、もち米、 三温糖	ごま油、白いりごま	にんじん、こまつな	たけのこ、しょうが、 玉ねぎ、ねぎ	774 kcal 40.9 g	
18月	スパゲティミートソース	○	糸寒天のサラダ オレンジケーキ	豚もも挽肉、大豆、 たまご	ミックスチーズ、 飲用牛乳、糸寒天、 調理用牛乳	スパゲッティ、三温糖、 薄力粉、上白糖	油、バター、ごま油	にんじん、トマト ジュース、ホール トマト	しょうが、にんにく、 セロリー、マッシュルーム 缶、玉ねぎ、キャベツ、 きゅうり、パルシアオレンジ、 マーマレード	883 kcal 32.8 g	
19月	菜めし	○	五目卵焼き ごま和え 豚汁	鶏ひなもも挽肉、 大豆、絞豆腐、たまご、 豚もも小間、豆腐、 白みそ	ちりめんじゃこ、 飲用牛乳	精白米、三温糖、 じゃがいも、板こんにゃく	油、白いりごま、 白すりごま	のぎわな(塩漬)、 にんじん、こまつな	しょうが、たけのこ (ゆで)、玉ねぎ、 もやし、だいこん、 ごぼう、ねぎ	814 kcal 37.7 g	
22月	コーンピラフ	○	メルのマヨネーズ焼き リヨネーズポテト 清見オレンジ	鶏ひなもも小間、 メルルーサ、ベーコン	飲用牛乳、調理用 牛乳、粉チーズ	精白米、ソフトパン 粉、じゃがいも	バター、油、マヨネーズ	にんじん、ピーマン、 パセリ	玉ねぎ、ホール コーン、マッシュルーム 缶、清見オレンジ	871 kcal 32.7 g	
23月	味噌ラーメン	○	もやしと春雨の胡麻酢和え 美生柑	豚もも挽肉、大豆、 赤みそ、白みそ、 たまご	飲用牛乳	蒸し中華めん、は るさめ、三温糖	油、練りごま、 白すりごま	にんじん、にら	ねぎ、しょうが、 にんにく、玉ねぎ、 たけのこ(ゆで)、 ホールコーン、 もやし、きゅうり、 美生柑	781 kcal 33.0 g	
24月	そばろ丼	○	ししゃものパリパリ揚げ すまし汁	豚もも挽肉、豆腐	刻みのり、飲用牛 乳、ししゃも	精白米、糸こんにゃく、 三温糖、澱粉、 薄力粉、春巻きの皮	油、大豆油	にんじん、こまつな	しょうが、たけのこ (ゆで)、ねぎ	758 kcal 33.9 g	
25月	コロケサンド	○	ツナサラダ 春野菜のスープ 清見オレンジ	豚もも挽肉、たまご、 まぐろ水煮、豚もも 小間	飲用牛乳	ミルクパン、じゃがいも、 三温糖、薄力粉、 パン粉	油、大豆油	にんじん、アスパラガス	玉ねぎ、レモン汁、 キャベツ、きゅうり、 冷凍コーン、清見 オレンジ	763 kcal 29.0 g	
26月	ごはん	○	鮭の塩焼き ひじきの煮付 味噌汁	塩づけ、大豆、油 揚げ、白みそ	飲用牛乳、干ひじき	精白米、糸こんにゃく、 三温糖、じゃがいも	油、ごま油	にんじん、こまつな	干し椎茸、えのきたけ	765 kcal 36.3 g	

*食材料等の都合により、献立を一部変更することがあります。ご了承ください。

給食室の紹介

栄養士 保坂 早紀
調理業務 フジ産業株式会社
主任 松本 知史 副主任 谷田 美智子 国府田 晴香 徳田 稔
下田 啓子 三原 摩美 塚田 絵美 奈良 浩瑛



今年度も安全で安心なおいしい給食を作ってまいります。どうぞよろしくお願いいたします。