



令和7年4月分献立予定表



エネルギー量とたんぱく質量：上段は小学生・下段は中学生

日	こんだてめい	おもなざいりょう			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
		ちやにくになる	ねつやちからになる	からだのちようしをととのえる		
8 (火)	中華めん・牛乳	牛乳	中華めん		645 826	23.1 28.4
	ピリ辛しょうゆラーメンスープ	ぶた肉・なると	サラダ油	しょうが・玉ねぎ・もやし・にんじん 長ねぎ・小松菜・にんにく・メンマ		
	ピザまん	チーズ	小麦粉・さとう・でんぷん	玉ねぎ・トマト・にんにく		
	フルーツ杏仁			黄桃・みかん・パインアップル		
9 (水)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		640 805	23.5 28.4
	肉じゃが	ぶた肉	サラダ油・じゃがいも さとう	にんじん・玉ねぎ・さやいんげん こんにゃく・干しいたけ		
	厚焼きたまご	鶏卵	さとう・でんぷん			
	ごまあえ		ごま・さとう	ほうれん草・にんじん・もやし		
10 (木)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		622 806	22.8 28.7
	ぎょうざ(小2個・中3個)	とり肉・ぶた肉・大豆	小麦粉・ごま油 でんぷん・さとう	キャベツ・玉ねぎ・にら		
	豚キムチ丼の具	ぶた肉・みそ	さとう・でんぷん	白菜・玉ねぎ・にら・にんじん・にんにく		
	わかめスープ	とうふ・なると・わかめ	サラダ油	もやし・にんじん・長ねぎ		
11 (金)	コッペパン・牛乳	牛乳	コッペパン		613 791	28.0 33.6
	チョコレートクリーム		チョコレートクリーム			
	ホキの香草やき	ホキ	サラダ油	にんにく・玉ねぎ		
	ペンのソテー	まぐろ	サラダ油・ペンネ	玉ねぎ・マッシュルーム・パセリ		
	春野菜のミネストローネ	ウインナー・大豆	オリーブ油・じゃがいも	にんじん・キャベツ・アスパラガス		
14 (月)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		632 813	24.0 30.3
	ツナごはんの具	まぐろ	さとう・ごま	にんじん		
	肉団子(小2個・中3個)	とり肉	さとう・パン粉・サラダ油	玉ねぎ		
	もやしと油あげのみそ汁	油あげ・みそ		もやし・キャベツ・小松菜・しめじ・長ねぎ		
15 (火)	ソフトめん・牛乳	牛乳	ソフトめん		618 801	28.3 36.4
	とり南蛮汁	とり肉・油あげ	サラダ油・でんぷん	だいこん・小松菜・えのきたけ・長ねぎ にんじん		
	ちくわのいそべ焼き	ちくわ・あおさ	サラダ油・小麦粉 でんぷん・さとう			
	ごま酢あえ		ごま・さとう	もやし・ほうれん草・にんじん		
16 (水)	麦入りごはん・牛乳	牛乳	ごはん・麦		678 853	18.9 22.9
	ポークカレー	ぶた肉	小麦粉・じゃがいも サラダ油	玉ねぎ・にんじん・さやいんげん トマト・にんにく・しょうが		
	ほうれん草のソテー	ウインナー	サラダ油	ほうれん草・キャベツ にんにく		
	さくらゼリー		さとう	さくらんぼ・レモン		
17 (木)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		655 834	24.2 29.5
	あじフライ	あじ	パン粉・小麦粉・サラダ油			
	切干しだいこんいため	ちくわ	さとう・サラダ油	切り干し大根・にんじん・枝豆		
	あすか汁	とり肉・とうふ 豆乳・みそ	サラダ油	にんじん・ごぼう・白菜・小松菜 長ねぎ・しょうが		
18 (金)	バターパン・はっこう乳(プレーン)	はっこう乳	バターパン		607 836	21.3 28.4
	フランクフルト	フランクフルト	サラダ油・さとう	トマト		
	イタリアンサラダ	まぐろ	イタリアンドレッシング	キャベツ・ブロッコリー・にんじん		
	クリームシチュー	とり肉・牛乳	サラダ油・じゃがいも 小麦粉	玉ねぎ・にんじん・いんげん・しめじ		

中学2・3年生のみ

中学1年生
小学2～6年生
給食開始

小学校1年生
給食開始



