



# 4月献立予定表



日曜日	献立名	主に体の組織を作る食品		主に体の調子を整える食品		主にエネルギーとなる食品		備考直送品	エネルギーたんぱく質脂質	朝食	
		肉・魚・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海どう	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	米・パン・めん いも・砂糖	油脂				
9 木	バターロール 	ブラウンシチュー 春キャベツのサラダ	豚肉 ハム	牛乳	にんじん トマト グリーンピース	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン マッシュルーム	パン じゃがいも	油 ルウ		748kcal 26.5g 31.7g	
10 金	ご飯 	<b>塩(えん)ジョイランチ</b> ミナミカマスの塩焼き ごま和え 豚汁	ミナミカマス 豚肉 みそ	牛乳 豆腐	にんじん ほうれん草	キャベツ もやし だいこん ごぼう ねぎ こんにゃく	ご飯 砂糖 じゃがいも	ごま 油 じゃがいも		764kcal 32.6g 20.0g	
13 月	麦ご飯 	ポークカレー こんにゃくサラダ 小魚	豚肉	牛乳 わかめ	にんじん グリーンピース	たまねぎ にんにく コーン しょうが きゅうり こんにゃく キャベツ	ご飯 大麦 じゃがいも	油 ルウ ドレッシング		831kcal 25.7g 22.8g	
14 火	丸パン (スライス) 	ハンバーグチャップリンスかけ ポテトサラダ ギョーザスープ	豚肉 鶏肉 ハム	牛乳	にんじん にら	きゅうり コーン キャベツ もやし たまねぎ	パン 春雨 じゃがいも 砂糖 ギョーザの皮	ドレッシング 油		748kcal 31.4g 28.9g	
15 水	ご飯 	マーボー豆腐 ナムル チーズ	豚肉 みそ 豆腐	牛乳 チーズ	にんじん	たまねぎ ねぎ にんにく しょうが もやし きゅうり	ご飯 でん粉 砂糖	油		840kcal 32.8g 26.7g	
16 木	メープルトースト 	ポトフ ツナマカロニサラダ ヨーグルト	鶏肉 ウインナー ツナ	牛乳 ヨーグルト	にんじん 小松菜	たまねぎ コーン キャベツ だいこん きゅうり	パン 砂糖 マカロニ じゃがいも	ドレッシング ヨーグルト		774kcal 29.5g 26.2g	
17 金	ご飯 	モロみそカツ 五目煮 いなか汁	モロ みそ 大豆 油揚げ さつま揚げ	牛乳 ひじき	さやえんどう にんじん 小松菜	ごぼう だいこん こんにゃく ねぎ しめじ れんこん	ご飯 パン粉 砂糖 小麦粉 里芋	油		760kcal 30.2g 19.3g	
20 月	ご飯 	卵焼き のり和え 肉じゃが	卵 豚肉	牛乳 のり	ほうれん草 にんじん さやいんげん	もやし キャベツ たまねぎ こんにゃく	ご飯 砂糖 じゃがいも	ごま 油		817kcal 28.4g 20.0g	
21 火	さつきの舞 米粉パン 	<b>さつきランチ</b> インド煮 かんぴょうサラダ	豚肉 ツナ さつま揚げ うずら卵	牛乳	にんじん グリーンピース	たまねぎ キャベツ こんにゃく きゅうり かんぴょう	パン 米粉 じゃがいも 砂糖	油 ドレッシング		800kcal 36.3g 29.1g	
22 水	ご飯 	<b>かるちゃんランチ</b> イワシのごまみそ煮 おかか和え のっぺい汁	みそ いわし 鶏肉 豆腐 かつお節	牛乳	ほうれん草 にんじん	もやし だいこん しいたけ しょうが こんにゃく ねぎ	ごはん 里芋 でん粉	ごま		749kcal 30.8g 18.5g	
23 木	食パン チョコ クリーム 	マカロニのクリーム煮 ハムマリネサラダ	鶏肉 ハム	牛乳 生クリーム 脱脂粉乳	にんじん グリーンピース	たまねぎ キャベツ マッシュルーム きゅうり	パン 砂糖 チョコクリーム マカロニ	油 ルウ		819kcal 30.7g 36.9g	
24 金	セルフ 中華丼 (ご飯) 	焼きギョーザ③ 中華丼の具 オレンジ	豚肉 鶏肉 いか えび	牛乳 ひじき	にんじん さやえんどう	キャベツ だけのこ たまねぎ きくらげ しょうが オレンジ	ごはん でん粉 ギョーザの皮	油		797kcal 32.3g 19.9g	
27 月	わかめご飯 	<b>入学お祝い献立</b> 鶏の唐揚げ フロッコリーサラダ お祝い吉野汁 お祝いケーキ	鶏肉 なると 豆腐	牛乳 わかめ	フロッコリー 小松菜	コーン だいこん ごぼう	ごはん でん粉 ケーキ	油 ドレッシング	お祝い ケーキ	844kcal 30.2g 24.1g	
28 火	黒丸パン 	オムレツ カリコリスラダ ポークビーンズ	卵 ハム 豚肉 大豆	牛乳	にんじん グリーンピース	きゅうり コーン だいこん たまねぎ	パン 砂糖	油 ルウ ドレッシング		767kcal 34.3g 27.4g	
29 水	<b>昭和の日</b>										
30 木	丸パン (スライス) 	白身魚フライ ソース ツナと大豆のサラダ ヨーグルト 肉団子入りワンタンスープ	ほき ツナ ミートボール 大豆	牛乳 ヨーグルト	にんじん にら	コーン きゅうり キャベツ	パン 小麦粉 パン粉 ワンタンの皮	油 ドレッシング	ヨーグルト	778kcal 34.9g 28.4g	

・中学生の学校給食摂取基準は『エネルギー830kcal：たんぱく質31g：脂質27g：食塩2.5g未満』です。

※食材の都合で、献立を変更することがあります。

※『朝食』の欄には、朝食を摂ったら○をつけましょう！



塩分平均  
2.8g