



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	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				
8 木	始業式										
9 金	セルフ いか天丼 (ご飯)	いか天ぷら のり和え じゃがいものみそ汁	いか 豆腐 みそ	牛乳 のり わかめ	にんじん ほうれん草	もやし キャベツ たまねぎ	ご飯 小麦粉 じゃがいも	油 ごま	たれが つきます	865 kcal 29.0g 25.9g	
12 月	黒食パン マーガリン	マカロニのクリーム煮 ツナサラダ	鶏肉 ツナ	牛乳 チーズ	にんじん	たまねぎ しめじ グリーンピース キャベツ きゅうり	パン マカロニ	油 マーガリン ルウ		765 kcal 27.5g 28.5g	
13 火	麦ご飯	ポークカレー こんにゃくサラダ チーズ	豚肉	牛乳 わかめ チーズ	にんじん	たまねぎ きゅうり キャベツ グリーンピース こんにゃく にんにく しょうが りんご	ご飯 麦 じゃがいも	油 ルウ		855 kcal 25.8g 24.3g	
14 水	丸パン (スライス)	ハンバーグケチャップソースかけ コールスロー コーンポタージュ	鶏肉 豚肉 ベーコン	牛乳 生クリーム	にんじん パセリ	キャベツ きゅうり たまねぎ コーン	パン 砂糖	油 ドレッシング ルウ		735 kcal 31.6g 28.5g	
15 木	ご飯	白身魚フライ 五目きんぴら なめこ汁	ほき さつま揚げ 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん	ごぼう こんにゃく なめこ ねぎ	ご飯 砂糖 小麦粉 パン粉	油 ごま	ソースが つきます	810 kcal 27.7g 21.0g	
16 金	ご飯	焼売(2) 麻婆豆腐 ナムル	豚肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん ほうれん草	たまねぎ たけのこ ねぎ にんにく しょうが もやし	ご飯 砂糖 焼売の皮 でん粉	油 ごま		868 kcal 32.5g 26.8g	
19 月	さつきランチ(特産物献立) さつきの舞 米粉パン	インド煮 かんぴょうサラダ 県産ヨーグルト	豚肉 さつま揚げ うずら卵	牛乳 ヨーグルト	にんじん	たまねぎ こんにゃく かんぴょう コーン キャベツ きゅうり グリーンピース	米粉パン じゃがいも 砂糖	油 ドレッシング		848 kcal 33.5g 33.4g	
20 火	ご飯	さばのみそ煮 ごま和え のっぺい汁 果汁グミ	さば 鶏肉 豆腐	牛乳	にんじん ほうれん草	もやし だいこん 干しいたけ ねぎ しょうが	ご飯 砂糖 さといも でん粉 グミ	ごま		766 kcal 31.0g 16.0g	
21 水	メーブルトースト	ブラウンシチュー イタリアンサラダ ウエハース	豚肉	牛乳 チーズ	にんじん フロッコリー	たまねぎ グリンピース きゅうり キャベツ コーン	パン じゃがいも メーブルシロップ ウエハース	油 ルウ ドレッシング		771 kcal 26.2g 30.3g	
22 木	塩ジョイランチ(減塩献立) ご飯	県産にら入り餃子(3) 八宝菜 オレンジ	豚肉 えび いか うずら卵	牛乳	にんじん さやえんどう にら	キャベツ たまねぎ 干しいたけ しょうが オレンジ	ご飯 でん粉 ぎょうざの皮	油		801 kcal 32.6g 19.5g	
23 金	入学お祝い献立 わかめご飯	鶏肉のから揚げ 塩昆布漬け すまし汁 お祝いクレープ	鶏肉 なると 卵	牛乳 昆布 わかめ	にんじん ほうれん草	キャベツ きゅうり だいこん しょうが	ご飯 でん粉 クレープ	油		842 kcal 27.9g 25.4g	
26 月	減量 コッパン (スライス)	焼きそば ゴロゴロ野菜のスープ プリン	豚肉 なると ウインナー	牛乳	にんじん 小松菜	キャベツ もやし たまねぎ	パン 焼きそば じゃがいも プリン	油		725 kcal 24.3g 20.0g	
27 火	旬のお魚ランチ ご飯	さわらの塩焼き 五目煮 豚汁	さわら さつま揚げ 豚肉 大豆 豆腐 みそ	牛乳 ひじき	にんじん さやいんげん	こんにゃく だいこん ねぎ	ご飯 砂糖 じゃがいも	油		862 kcal 31.4g 27.4g	
28 水	食パン チョコクリーム	洋風おでん フロッコリーサラダ アセロラゼリー	ちくわ うずら卵 ツナ さつま揚げ ウインナー	牛乳	にんじん フロッコリー	だいこん きゅうり こんにゃく コーン	パン ゼリー	ドレッシング チョコクリーム		738 kcal 27.0g 32.0g	
29 木	昭和の日										
30 金	セルフ ピビンバ (ご飯)	ピビンバの具 中華風コーンスープ ミニフィッシュ	豚肉 卵	牛乳 小魚	にんじん ほうれん草	もやし たまねぎ コーン 干しいたけ こんにゃく にんにく しょうが	ご飯 砂糖 でん粉	油 ごま		862 kcal 32.9g 24.2g	

・鹿沼市の中学生の学校給食摂取基準は『エネルギー840kcal：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
2.7g