

4 月 の 予 定 献 立 表



日	曜日	献立名	主 な 食 品 と 働 き						エネルギー (kcal)	たんぱく 質 (g)
			主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる			
			1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群		
10	火	食パン チョコレートクリーム 牛乳 鶏肉のレモンソースかけ 野菜サラダ コンソメスープ	鶏肉 ベーコン	牛乳	にんじん	レモン たまねぎ セロリー キャベツ きゅうり	パン でん粉 砂糖 じゃがいも	チョコレートクリーム 米油	823	31.9
11	水	ごはん 味付けのり 牛乳 さけの照り焼き ごま酢あえ 呉汁	さけ だいず 油揚げ さば節 みそ	牛乳 のり	にんじん こまつな	だいこん ねぎ きゅうり	ごはん 砂糖 じゃがいも	ごま	767	33.7
12	木	ごはん 牛乳 かつおのごまみそかけ きざみこんぶと野菜の炒め煮 根菜汁 甘夏みかん	かつお さば節 みそ 油揚げ	牛乳 こんぶ	にんじん	しょうが れんこん ごぼう だいこん しめじ あまなつみかん	ごはん でん粉 砂糖	米油 ごま	815	34.3
13	金	小ソフトパン 牛乳 やきそば ゆで卵(食卓塩) だいこんのナムル	鶏卵 豚肉	牛乳	にんじん ピーマン	たまねぎ もやし キャベツ しょうが だいこん きゅうり	パン 中華めん 砂糖	米油 ごま ごま油	749	29.2
16	月	ごはん 牛乳 ほっけの塩焼き 肉じゃが 小松菜のおひたし パインアップル缶	ほっけ 豚肉	牛乳	にんじん さやいんげん こまつな	たまねぎ もやし パインアップル	ごはん じゃがいも 砂糖	米油	790	31.8
17	火	米粉パン 牛乳 フライドチキン ペンネとトマトのソテー ポトフ フルーツゼリー(いちご)	鶏肉 ウインナーソーセージ ひよこまめ まぐろ油づけ	牛乳	にんじん トマト	にんにく たまねぎ キャベツ マッシュルーム	パン 米粉 でん粉 小麦粉 じゃがいも マカロニ ゼリー	米油	799	36.9
18	水	ごはん 牛乳 ししゃも天ぷら(2本・しょうゆ) おでん 野菜のアーモンドあえ	野菜入り揚げ うずら卵 がんもどき	牛乳 ししゃも こんぶ	にんじん こまつな	だいこん キャベツ	ごはん 小麦粉 でん粉 砂糖	米油 アーモンド	851	27.4
19	木	麦ごはん 牛乳 ポークカレー 大豆と枝豆のサラダ(洋風ﾄﾚｯｼﾝｸﾞ) グレープフルーツ	豚肉 だいず	牛乳 チーズ	にんじん	たまねぎ グリンピース にんにく えだまめ キャベツ きゅうり グレープフルーツ	ごはん 大麦 じゃがいも	米油	817	27.2
20	金	小ココアパン 牛乳 スパゲッティミラネーズ 目玉焼き(塩こしょう味) 野菜スープ	鶏卵 ベーコン 鶏肉	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン	たまねぎ マッシュルーム にんにく キャベツ セロリー	パン スパゲッティ	米油	759	30.0
23	月	ごはん 牛乳 さんまのかば焼き わかめのしょうがあえ じゃがいもとだいこんのみそ汁 甘夏みかん	さんま 豆腐 みそ さば節	牛乳 わかめ		だいこん しめじ きゅうり しょうが あまなつみかん	ごはん でん粉 砂糖 じゃがいも	米油	789	25.2
24	火	食パン ブルーベリージャム 牛乳 ホキフライ(ソース) コーンシチュー グリーンサラダ	ホキ 鶏肉	牛乳 チーズ 脱脂粉乳	にんじん こまつな	とうもろこし たまねぎ グリンピース キャベツ きゅうり	パン ジャム パン粉 小麦粉 でん粉 じゃがいも	米油	885	33.7
25	水	ごはん 牛乳 蒸ししゅうまい(3個) 八宝菜 中華スープ 洋なし缶	豚肉 鶏肉 えび うずら卵 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ しょうが はくさい たけのこ えのきたけ 洋なし	ごはん 小麦粉 砂糖 でん粉	米油 ごま ごま油	845	29.4
26	木	ごはん 牛乳 わかさぎのいそべ揚げ(3本) 肉豆腐 ごま入り即席漬	おきあみ 豚肉 豆腐	牛乳 わかさぎ あおさ	にんじん さやいんげん	しょうが ねぎ えのきたけ しめじ だいこん きゅうり	ごはん 小麦粉 米粉 でん粉 砂糖	米油 ごま	774	27.1
27	金	丸パン 牛乳 豆腐ハンバーグのトマトソースかけ マカロニスープ フルーツポンチ	豆腐 鶏肉 たら ベーコン	牛乳	トマト にんじん	たまねぎ ねぎ しょうが マッシュルーム にんにく キャベツ セロリー りんご ﾋﾞｨﾝｱｯﾌﾟﾙ みかん もも	パン でん粉 砂糖 マカロニ じゃがいも	オリーブ油	749	27.5

※はしは、毎日忘れずに持ってきてましょう。 ※印の日は、スプーンもあったほうが食べやすい献立です。 ※献立内容は変更することがあります

入学・ご進級おめでとうございます！

新たな学校生活が始まります。バランスのよい食事と規則正しい生活を心がけ、この1年を健康に過ごしましょう。

〈6つの基礎食品群〉

1群	2群	3群	4群	5群	6群
魚、肉、卵、豆、豆製品	牛乳・乳製品、小魚、海そう	緑黄色野菜	その他の野菜、果物	米、パン、めん、いも、砂糖	油脂類
主に体の組織をつくる食品		主に体の調子を整える食品		主にエネルギーになる食品	

＝今月の目標＝ ……給食の栄養について知ろう……

食品は含まれる
主な栄養素と働き
によって、6つの
基礎食品群に分け
られます。各群の
食品をバランスよく
とりましょう。



生徒の1回あたりの学校給食摂取基準
・エネルギー 820kcal
・たんぱく質 30.8g