

# 4月 献立表

日 曜	献立名			材料名						栄養価	
	主食	飲み物	主菜・副菜	血や肉になる		体の調子を整える		熱や力になる		エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)
				1群 たんぱく質	2群 無機質	3群 カロテン	4群 ビタミン	5群 炭水化物	6群 脂質		
8 水	食パン	牛乳	ハンバーグデミソースかけ かんてんめんサラダ コンソメスープ いちごジャム	ハンバーグ ワインナー	ぎゅうにゅう かんてんめん	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ もやし きゅうり キャベツ	しょうパン さとう じゃがいも いちごジャム	サラダあぶら わらうこまドレッシング	748	31.3
9 木	ご飯	牛乳 ミルク コーヒー	いわしの梅煮 おひたし じゃがいものそぼろ煮	いわしのうめ とりひきにく	ぎゅうにゅう	ごまつな にんじん	もやし こんにゃく たまねぎ	ごはん じゃがいも さとう ミルク コーヒー	サラダあぶら	754	27.3
10 金	ココアパン	牛乳	カレーコロッケ 大根とツナのサラダ ワンドンスープ	ツナ ふたひきにく なると	ぎゅうにゅう	にんじん にら	だいこん たまねぎ もやし	ココアパン ワンドンのかわ カレーコロッケ	サラダあぶら パンパンジードレッシング	791	27.3
13 月	ご飯	牛乳	チキンハヤシライス 和風サラダ	とりにく	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん トマトかん	たまねぎ エリンギ コーン きゅうり キャベツ	ごはん じゃがいも さとう こめこ	サラダあぶら やさしいっぱいわらうドレッシング	776	23.8
14 火	ご飯	牛乳	ソースメンチカツ もやしの塩中華サラダ じゃがいものみそ汁	メンチカツ とろろ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん	もやし きゅうり だいこん ねぎ	ごはん さとう じゃがいも	サラダあぶら しおらゆうかドレッシング	768	24.6
15 水	ロールパン	牛乳	チキンのチーズ焼き コールスローサラダ ABCスープ	チキンのチーズや き ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	キャベツ コーン きゅうり たまねぎ	ロールパン じゃがいも マカロニ	コールスロードレッシング サラダあぶら	763	32.3
16 木	ご飯	牛乳	焼きぎょうざ②②② 春雨サラダ マーボー豆腐	焼きぎょうざ ふたひきにく だいず とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん にら	きゅうり もやし ねぎ たまねぎ	ごはん はなめ さとう かたくりこ	いりこま ごまあぶら サラダあぶら	820	32.2
17 金	うどん	牛乳	きつねうどん汁 たこ型たこ焼き ごまあえ	ふたにく あぶらあげ たこがたたこ焼き	ぎゅうにゅう	にんじん ごまつな	だいこん しいたけ ねぎ もやし	うどん さとう	サラダあぶら すりこま いりこま	754	29.9
20 月	ご飯	牛乳	ポークカレー わかめサラダ	ふたにく	ぎゅうにゅう わかめ スキムミルク	にんじん	たまねぎ おろしりんご きゅうり もやし	ごはん じゃがいも	サラダあぶら ちゅうかうこまドレッシング	754	22.6
21 火	入学・進級祝い献立	牛乳	みそカツ カリカリ梅和え すまし汁 さくらゼリー	チキンカツ とろろ かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ	みずな にんじん	キャベツ きゅうり カリカリうめ たまねぎ えのきだけ	ごはん さとう さくらゼリー	サラダあぶら いりこま ごまあぶら	768	23.9
22 水	背割りコッパン	牛乳	ワインナーケチャップソース こんにゃくサラダ コーンクリームスープ	ワインナー	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん パセリ	キャベツ こんにゃく コーン クリームコーン たまねぎ	コッパン さとう じゃがいも こめこ	やさしいっぱいわらうドレッシング	753	26.7
23 木	わかめご飯	牛乳	かぼちゃひき肉フライ 小松菜のごま酢あえ 豚汁	かぼちゃひきにく フライ ふたにく とうふ	わかめ ぎゅうにゅう	ごまつな にんじん	もやし こんにゃく だいこん ごぼう ねぎ	ごはん さとう じゃがいも	サラダあぶら いりこま ごまあぶら	783	23.3
24 金	中華麺	牛乳	しょうゆラーメンスープ 焼きシュウマイ②②③ パンパンジーサラダ	ふたにく なると 焼きしゅうまい ささみフレック	ぎゅうにゅう	にら にんじん	キャベツ コーン たまねぎ きゅうり	ちゅうかめん パンパンジードレッシング	760	35.8	
27 月	米粉の メープルマフィン	牛乳	スパゲッティミートソース チキンナゲット①②② グリーンサラダ	ふたひきにく だいず チキンナゲット	ぎゅうにゅう	にんじん トマトかん アスパラガス	たまねぎ キャベツ きゅうり	スパゲティ メープルマフィン	サラダあぶら イタリアンドレッシング	755	31.0
28 火	ご飯	牛乳	たらの甘酢あんかけ 塩昆布和え 豆腐のみそ汁	たらでんぶんつき あぶらあげ とうふ	ぎゅうにゅう しおこんぶ	にんじん ごまつな	キャベツ えのきだけ だいこん	ごはん さとう かたくりこ	サラダあぶら ごまあぶら いりこま	754	29.5
30 木	ご飯	牛乳	肉団子ケチャップあん②②③ ホイコーロー わかめスープ	にくだんご ふたにく なると	ぎゅうにゅう わかめ	ピーマン にんじん	キャベツ たまねぎ たけのこ もやし コーン ねぎ	ごはん かたくりこ さとう	サラダあぶら いりこま ごまあぶら	754	29.4
平均値										766	28.2
基準値										830	27~42

**\* 4月の行事食 \***  
入学・進級祝い献立 (21日)

給食センターから  
毎月、「献立表」「給食だより」を配布しています！  
今年度もよろしくお願ひいたします

\* 4月平均 (その他)  
脂質 24.5g 塩分 3.5g

※ (先生方へ)  
21日のさくらゼリーは、クラス分けが必要で、  
お手数おかけしますが、よろしくお願ひします。

**きゅうしよくのみじたく**

つめはみじかく  
せけんててあらい  
かみきぼうしとマスクをしっかりと

★おしらせ★

LINEによる給食画像配信を  
しています

①上記QRコードやLINEアプリ内検索から榊東村  
LINE公式アカウントを友達登録  
②トーク画面メニューの受信設定を選択、希望する  
情報の「学校給食」を選択して設定  
③次のお屋から給食画像と献立が届きます。

食器はやさしく返してね