



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)
8	火	ご飯	牛乳	あじの磯辺フライ ごま塩昆布あえ 鶏肉と大根のスープ パンにウィンナーとスラッピージョー をはさんで食べてください！	あじ磯辺フライ 鶏肉	牛乳 塩昆布	にんじん チンゲンサイ	キャベツ きゅうり 大根 ねぎ	ご飯 マロニー	サラダ油 いりごま	774	30.9
9	水	背割りコッペパン	牛乳	ロングウィンナー スラッピージョー コーンクリームスープ ← 手印	ロングウィンナー 豚ひき肉 大豆	牛乳	ピーマン にんじん ハセリ	たまねぎ コーン クリームコーン	コッペパン 砂糖 じゃがいも 米粉	サラダ油	850	34.8
10	木	ご飯	牛乳	ポークしゅうまい②②③ 肉じゃが 小松菜のみそ汁 ← 手印	ポークしゅうまい 豚肉 油揚げ 豆腐	牛乳	にんじん 小松菜	しらたき たまねぎ グリーンピース	ご飯 じゃがいも 砂糖	サラダ油	791	32.2
11	金	丸パン横切り	牛乳	ハンバーグトマトソースかけ コーンサラダ ABCスープ	ハンバーグ ウィンナー	牛乳	トマト缶 小松菜 にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	丸パン 砂糖 じゃがいも マロニー	サラダ油 和風野菜ドレッシング	770	32.4
14	月	麦ご飯	牛乳	ハヤシライス フルーツポンチ	豚肉	牛乳	にんじん トマト缶	たまねぎ マッシュルーム グリーンピース もも みかん パイン	麦ご飯 じゃがいも 砂糖 米粉 アセロラゼリー	サラダ油	875	26.8
15	火	ご飯	牛乳	さばのみそ煮 あさづけ 鶏ごぼう汁	さばのみそ煮 鶏もも 豆腐 油揚げ	牛乳	小松菜 にんじん	もやし ごぼう 大根 白菜 ねぎ	ご飯	サラダ油	769	35.2
16	水	ココアパン	牛乳	スパゲッティナポリタン キャベツサラダ チーズ	ウィンナー	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン	たまねぎ マッシュルーム キャベツ もやし きゅうり コーン	ココアパン スパゲティ	サラダ油 野菜入りイタリアン ドレッシング	782	29.1
17	木	わかめご飯	牛乳	厚焼き玉子 さつま揚げ 豆腐 切り干し大根の炒め煮 じゃがいものみそ汁 ← 手印	厚焼き玉子 さつま揚げ 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん	切り干し大根 こんにゃく 干ししいたけ たまねぎ ねぎ	わかめご飯 砂糖 じゃがいも	サラダ油	748	25.5
18	金	うどん	牛乳	五目うどん汁 野菜かき揚げ ごまあえ	豚肉 油揚げ	牛乳	にんじん さやいんげん かき菜	野菜かき揚げ たまねぎ 大根 ねぎ キャベツ	うどん 砂糖	サラダ油 すりごま	770	25.0
21	月	麦ご飯	牛乳	チキンカレー わかめサラダ ヨーグルト	鶏肉	牛乳 わかめ ヨーグルト	にんじん	たまねぎ おろしりんご キャベツ きゅうり もやし	麦ご飯 じゃがいも	サラダ油 青じそドレッシング	818	26.5
22	火	＜入学・進級祝い献立＞ ご飯	牛乳	手作りから揚げ①①② 春雨サラダ 桜かまぼこ入りすまし汁 お祝いデザート（いちごゼリー）	鶏肉 豆腐 かまぼこ	牛乳 わかめ	にんじん みつば	きゅうり キャベツ たまねぎ えのき	ご飯 片栗粉 春雨 お祝いいちごゼリー	サラダ油 中華ごまドレッシング	845	30.6
23	水	ロールパン	牛乳	オムレツデミソースかけ アスパラサラダ ミネストローネ	オムレツ ウィンナー	牛乳	アスパラガス にんじん トマト缶	たまねぎ キャベツ きゅうり セロリー	ロールパン 砂糖 マロニー じゃがいも	サラダ油 ごまドレッシング	772	30.6
24	木	ご飯	牛乳	さばのねぎ塩焼き こんにゃくのおかか煮 麩とわかめのみそ汁 ← 手印	さばのねぎ塩焼き 焼きちくわ かつお節 豆腐 油揚げ	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん	こんにゃく ごぼう ねぎ	ご飯 砂糖 麩	サラダ油	763	30.5
25	金	中華麺	牛乳	塩ラーメンスープ 揚げぎょうざ②②③ ナムル	なると 揚げぎょうざ	牛乳	チンゲンサイ 小松菜 にんじん	もやし コーン ねぎ	中華麺	サラダ油 いりごま ごま油	760	32.1
28	月	ご飯	牛乳	みそカツ おひたし ワタンスープ	チキンカツ 豚肉	牛乳	チンゲンサイ にんじん にら	もやし キャベツ たまねぎ 干ししいたけ	ご飯 砂糖 ワタンの皮	サラダ油 いりごま ごま油	831	31.7
30	水	黒パン	牛乳	チキンナゲット②②② こんにゃくサラダ ポークビーンズ	チキンナゲット 豚肉 大豆	牛乳 わかめ	にんじん トマト缶	キャベツ きゅうり こんにゃく たまねぎ グリーンピース	黒パン じゃがいも 砂糖	中華ごまドレッシング オリーブ油	785	36.1

平均値	794	30.6
基準値	830	27～42

* 4月の行事食 *

入学・進級祝い献立（22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！

今年度もよろしく願いいたします



* 4月平均（その他）

脂質 24.9g 塩分 3.2g

※（先生方へ）

22日のお祝いデザートは、クラス分けが必要です。

お手数おかけしますが、よろしくお願い致します。

なお、21日のヨーグルトは業者による容器回収があります。

★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アプリ内検索から榎東村
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次のお量から給食画像と献立が届きます。

★おしらせ★

このマークの献立が入っている
バット（入れ物）は、表面が熱く
なっているので、コンテナ室から
教室まで運ぶ時には気をつけて
持ちましょう