

4月 給食献立表

2025年

日	曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
2	水	米飯 鮭のちゃんちゃん焼き もやしのごま酢和え すまし汁	麦茶 バナナヨーグルト 牛乳 塩昆布とツナのおにぎり	ヨーグルト・しろさけ・変みそ まぐろ缶詰・木綿豆腐・普通牛乳 まぐろ缶詰	車糖・米・ごま	バナナ・キャベツ・にんじん・たまねぎ ブラックマッペもやし・きゅうり・ぶなしめじ わかめ・塩昆布・梅干し
3	木	米飯 ひじきつくね チャブチエ きのこスープ	牛乳 ぶどうかん 牛乳 しらすパイ	普通牛乳・鶏ひき肉・変みそ・豚も しらす干し・パルメザンチーズ	米・車糖・かたくり粉・緑豆はるさめ ごま油・ごま・パイ皮	ぶどう飲料・寒天・たまねぎ・ほしひじき こねぎ・にんじん・青ピーマン・生しいたけ えのきたけ・ほんしめじ・あおのり
4	金	炒り豆腐どんぶり 和風サラダ みそ汁	牛乳 麩ラスク 牛乳 小松菜ホットケーキ	普通牛乳・木綿豆腐・鶏ひき肉 変みそ	生ふ・有塩バター・黒砂糖・米・調合油 車糖・じゃがいも・ホットケーキミックス	生しいたけ・にんじん・たまねぎ・にら キャベツ・ブラックマッペもやし・カットわかめ スイートコーン缶詰・ごまつな
5	土	スパゲッティナポリタン もやしの梅和え コンソメスープ	麦茶 バナナ 麦茶 源氏パイ	ウインナー	マカロニ・スパゲッティ・調合油・車糖 ごま油・ごま・ビスケット	バナナ・たまねぎ・ほんしめじ・青ピーマン ブラックマッペもやし・にんじん・きゅうり 梅干し・ブロッコリー・キャベツ
7	月	米飯 さわらの西京焼き もやしとにらの炒め物 わかめと豆腐のスープ	麦茶 フルーチェ 牛乳 お豆腐カップケーキ	ゼラチン・普通牛乳・さわら・変みそ 魚肉ソーセージ・木綿豆腐 絹ごし豆腐・豆乳	米・車糖・調合油・ホットケーキミックス	いちご・ブラックマッペもやし・にら・たまねぎ にんじん・カットわかめ・えのきたけ・バナナ
8	火	米飯 ポークチャップ 切干大根の酢の物 みそ汁	麦茶 オレンジ 牛乳 ポテトフライ	豚ロース・だいず水煮缶詰 まぐろ缶詰・変みそ・普通牛乳	米・調合油・車糖・じゃがいも	バレンシアオレンジ・たまねぎ・にんじん 乾しいたけ・にんじん・切干しいたけ きゅうり・キャベツ・えのきたけ・カットわかめ
9	水	米飯 麻婆豆腐 春雨の中華サラダ チンゲン菜のスープ	牛乳 みかんゼリー 牛乳 鮭おにぎり	普通牛乳・ゼラチン・木綿豆腐 鶏ひき肉・淡色辛みそ・ロースハム べにざけ	米・調合油・車糖・かたくり粉 普通はるさめ・ごま・ごま油	みかん缶詰・こねぎ・しょうが・にんにく にんじん・きゅうり・チンゲンサイ・生しいたけ たまねぎ・しそ
10	木	米飯 タンドリーチキン ナムル すまし汁	牛乳 きな粉マカロニ 牛乳 いちごババロア	普通牛乳・きな粉・鶏もも・ヨーグルト	マカロニ・スパゲッティ・車糖・米・ごま・車糖 ごま油・焼きふ・いちごジャム	にんにく・しょうが・ほうれんそう・にんじん ブラックマッペもやし・ぶなしめじ・わかめ
11	金	牛丼 小松菜とえのきの中華和え みそ汁	牛乳 ビスケット 牛乳 人参とチーズのスコ	普通牛乳・牛もも・変みそ・豆乳 エダムチーズ	ビスケット・米・車糖・ごま・ごま油 ホットケーキミックス・調合油	たまねぎ・生しいたけ・さやいんげん ごまつな・えのきたけ・にんじん・キャベツ カットわかめ・ほうれんそう・にんじん
12	土	肉うどん 小松菜のおかか和え バナナ	麦茶 りんごかん 麦茶 味しらべ	牛もも・蒸しわかまぼこ・かつお削り節	うどん・車糖・ビスケット	寒天・りんご飲料・たまねぎ・わかめ ごまつな・にんじん・バナナ
14	月	米飯 魚のねぎみそ焼き ひじきのそぼろ煮 豆腐とキャベツのスープ	牛乳 コーンフレーク 牛乳 ジャムサンド	普通牛乳・まだら・淡色辛みそ 鶏ひき肉・木綿豆腐	コーンフレーク・米・車糖・調合油 食パン・いちごジャム・マーガリン	こねぎ・おかひじき・ごまつな・にんじん キャベツ
15	火	米飯 カレーマヨチキン 小松菜の納豆和え 白菜のスープ	麦茶 牛乳かん 牛乳 豆腐ドーナツ	普通牛乳・鶏もも・挽きわり納豆 かつお削り節・ベーコン・絹ごし豆腐 きな粉	車糖・米・かたくり粉・ホットケーキミックス 調合油	寒天・みかん缶詰・ごまつな・にんじん だいずもやし・はくさい・たまねぎ・こねぎ
16	水	米飯 牛肉とごぼうの炒め煮 もやしと塩昆布の和え物 すまし汁	牛乳 りんご 牛乳 にんじんカップケーキ	普通牛乳・牛もも・まぐろ缶詰・豆乳	米・車糖・調合油・ごま油・ごま・焼きふ 薄力粉	りんご・たまねぎ・ごぼう・こねぎ ブラックマッペもやし・にんじん・きゅうり 塩昆布・えのきたけ・わかめ・にんじん
17	木	塩豚丼 切干し大根とツナのサラダ もやしのスープ	牛乳 麩ラスク 牛乳 チヂミ	普通牛乳・豚もも・まぐろ缶詰 しらす干し	生ふ・有塩バター・黒砂糖・米・ごま油 薄力粉・かたくり粉	こねぎ・ブラックマッペもやし・たまねぎ レモン・切干しいたけ・きゅうり・にんじん スイートコーン・きくらげ・にら
18	金	コッペパン 鮭のポテマヨチーズ焼き マカロニサラダ 豆乳スープ	麦茶 ヨーグルト 牛乳 小松菜のおにぎり	ヨーグルト・しろさけ・チーズスプレッド ロースハム・ベーコン・豆乳・普通牛乳 しらす干し	車糖・コッペパン・じゃがいも かたくり粉・マカロニ・スパゲッティ・米 ごま油	たまねぎ・にんじん・こねぎ・きゅうり スイートコーン缶詰・大根・ほんしめじ ブロッコリー・ごまつな
19	土	ちゃんぽん ほうれん草とえのきの胡麻和え オレンジ	麦茶 バナナ 麦茶 ミニサラダ	豚もも・蒸しわかまぼこ	中華めん・調合油・ごま・車糖 ビスケット	バナナ・ブラックマッペもやし・キャベツ にんじん・きくらげ・スイートコーン・ほうれんそう えのきたけ・バレンシアオレンジ
21	月	米飯 魚のパン粉焼き 豆腐チャンプルー 野菜スープ	麦茶 フルーチェ 牛乳 きな粉クッキー	ゼラチン・普通牛乳・しいら パルメザンチーズ・木綿豆腐・豚もも 変みそ・きな粉	米・マーガリン・パン粉・調合油・車糖 薄力粉	いちご・パセリ・にんじん ブラックマッペもやし・にら・ブロッコリー たまねぎ・にんじん・ほんしめじ
22	火	米飯 鶏肉バーベキューソース焼き 厚揚げと小松菜の煮物 みそ汁	牛乳 オレンジ 牛乳 ピザトースト	普通牛乳・鶏もも・厚揚げ・変みそ ウインナー・プロセスチーズ	米・車糖・焼きふ・食パン	バレンシアオレンジ・りんご・ごまつな にんじん・ほんしめじ・えのきたけ・たまねぎ こねぎ・青ピーマン
23	水	カレーライス ひじきのサラダ 豆腐とわかめスープ	牛乳 きな粉マカロニ 牛乳 コーンマヨパン	普通牛乳・きな粉・豚もも・木綿豆腐 調製豆乳・ベーコン	マカロニ・スパゲッティ・車糖・米・調合油 じゃがいも・車糖・ごま・ホットケーキミックス	たまねぎ・にんじん・グリーンピース・ほしひじき きゅうり・スイートコーン・カットわかめ
24	木	米飯 豚肉のしょうが焼き ブロッコリーとツナのサラダ みそ汁	牛乳 ぶどうゼリー 牛乳 さばおにぎり	普通牛乳・豚もも・まぐろ缶詰・変みそ まさば	米・車糖・ごま・ごま油	ぶどう飲料・寒天・たまねぎ・こねぎ・しょうが ブロッコリー・にんじん・スイートコーン えのきたけ・カットわかめ
25	金	たけのこごはん チキンチキンごぼう チップスサラダ 野菜スープ	牛乳 ビスケット 牛乳 プチケーキ	普通牛乳・油揚げ・鶏むね・ベーコン 豆乳・ホイップクリーム	ビスケット・米・かたくり粉・調合油 車糖・ポテトチップス・薄力粉	たけのこ・にんじん・りり昆布・ごぼう グリーンピース・きゅうり・キャベツ・スイートコーン ほんしめじ・たまねぎ・バナナ・みかん缶詰
26	土	みそラーメン ブロッコリーのサラダ バナナ	牛乳 オレンジかん 麦茶 ぼたぼた焼き	普通牛乳・豚もも・変みそ	中華めん・車糖・ごま・ビスケット	寒天・オレンジ飲料・キャベツ ブラックマッペもやし・スイートコーン・こねぎ にんにく・しょうが・ブロッコリー・きゅうり にんじん・バナナ
28	月	米飯 さばの竜田揚げ ナムル みそ汁	麦茶 バナナヨーグルト 牛乳 きなこトースト	ヨーグルト・まさば・変みそ・普通牛乳 きな粉	車糖・米・かたくり粉・調合油・ごま ごま油・食パン・マーガリン	バナナ・しょうが・ほうれんそう・にんじん ブラックマッペもやし・ほんしめじ・たまねぎ カットわかめ
30	水	豚バラごぼう丼 小松菜とひじきのサラダ すまし汁	牛乳 りんご 牛乳 じゃこおにぎり	普通牛乳・豚もも・まぐろ缶詰 しらす干し	米・車糖・焼きふ・ごま・ごま油	りんご・たまねぎ・しょうが・ごぼう・こねぎ ごまつな・ほしひじき・にんじん・えのきたけ わかめ・梅干し

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量
478 kcal	19.0 g	15.3 g	252 mg	1.6 mg	208 μg	0.29 mg	0.39 mg	21 mg	3.5 g	2.0 g

おやつの上段は9時、下段は15時です 9時のおやつはたいよう、ほし、うみのみになります。