

2024年4月

# 学校給食予定献立表

日	曜日	主食	牛乳	おかず	材料名			栄養価(小学校中学年)			
					あか	みどり	きいろ	熱量	たんぱく質	脂質	
					血・筋肉・骨をつくる	体の調子を整える	熱や力のもとになる	(kcal)	(g)	(g)	
9	火	ごはん	○	じゃがいもととり肉のうま煮 いかときゅうりの酢の物	牛乳 とり肉 厚あげ いか わかめ	にんじん たけのこ えだまめ キャベツ きゅうり	米 こんにゃく 油 じゃがいも さとう ごま	579	23.0	14.9	
10	水	ごはん	○	和風きのこハンバーグ 臭だくさんみそ汁 おかかふりかけ	牛乳 油あげ みそ わかめ ハンバーグ(とり肉・ぶた肉) かつおぶし	にんじん ねぎ たまねぎ マッシュルーム しめじ だいこん	米 さとう でんぷん じゃがいも 油	590	20.3	16.4	
11	木	小型パン (黒糖入り)	○	焼きそば フルーツあんぱん	牛乳 ぶた肉 さつまあげ 青のり かつお粉	にんじん ピーマン キャベツ たまねぎ もやし みかん パイン 黄桃	パン 中華めん あんぱんどうふ	557	18.8	19.3	
12	金	ごはん	○	いかの天ぷら ちくぜん煮 バックソース	牛乳 いか とり肉 ちくわ	にんじん さやいんげん れんこん ごぼう たけのこ	米 こんにゃく さとう 油	614	23.3	18.8	
15	月	ごはん	○	いわしの煮つけ きゅうりのゆず香和え みそけんちん汁	牛乳 いわし とり肉 とうふ みそ	にんじん ねぎ うめ きゅうり ゆず ごぼう だいこん	米 さとう さといも 油 ごま	612	26.0	20.0	
16	火	ごはん	○	ツナマヨオムレツ マーボーれんこん ハニーピーナッツ(小中のみ)	牛乳 ツナマヨオムレツ ぶた肉 みそ	にんじん ねぎ にんにく しょうが たけのこ 干しいたけ れんこん グリンピース	米 さとう でんぷん 油 ピーナッツ	648	26.1	21.4	
17	水	玄米ごはん	○	カレーライス わかめサラダ お祝いいちごゼリー	牛乳 牛肉 ぶた肉 ツナ わかめ	にんじん にんにく しょうが たまねぎ グリンピース コーン キャベツ きゅうり	米 玄米 じゃがいも 油 ドレッシング カレールウ ゼリー	676	18.6	23.7	
18	木	ごはん	○	とりとキャベツのつくね かんこく風すき焼き	牛乳 とりつくね みそ ぶた肉 厚あげ	キャベツ しょうが にんにく にんじん たまねぎ はくさい 根深ねぎ りんご	米 さとう でんぷん こんにゃく ぶ 油 ごま	653	23.5	23.4	
19	金	ごはん	○	とり肉のすだち風味 若竹汁 味付けのり	牛乳 とり肉 とうふ なると わかめ のり	にんじん ねぎ すだち果汁 たけのこ たまねぎ えのきだけ	米 さとう 油	572	24.9	18.0	
22	月	麦ごはん	○	とりそぼろ丼 小松菜と小もちのスープ	牛乳 とり肉 卵 ベーコン	にんじん こまつな しょうが えだまめ たまねぎ 干しいたけ	米 麦 さとう もち 油	644	23.3	20.7	
23	火	ごはん	○	焼きぎょうざ やさしいため	牛乳 ぎょうざ 牛肉 ぶた肉	にんじん ピーマン しょうが にんにく キャベツ たまねぎ たけのこ	米 油	624	21.2	21.5	
24	水	ごはん	○	じゃがいものいそ煮 かいそうサラダ	牛乳 ぶた肉 厚あげ さつまあげ ツナ ひじき かいそうミックス	にんじん さやいんげん たまねぎ キャベツ きゅうり しょうが コーン	米 こんにゃく さとう じゃがいも 油 ドレッシング	598	20.0	17.4	
25	木	ロールパン	○	スバゲティナポリタン フルーツヨーグルト	牛乳 ベーコン ぶた肉 ヨーグルト	にんじん ピーマン トマト にんにく たまねぎ しめじ みかん パイン 黄桃	ロールパン ナタデココ スバゲティ さとう	613	20.7	20.8	
26	金	ごはん	○	さばのみぞれあんかけ 大豆入りきんぴらごぼう	牛乳 さば ぶた肉 大豆 さつまあげ	にんじん さやいんげん だいこん ごぼう	米 さとう でんぷん こんにゃく 油 ごま油 ごま	653	27.8	21.4	
30	火	ごはん	○	さけのチーズフライ どさんこ汁	牛乳 さけ チーズ ぶた肉 とうふ みそ	にんじん ねぎ たまねぎ コーン	米 じゃがいも バター 油	675	27.1	24.1	
☆材料の購入、その他の理由により、変更になる場合がありますので、ご了承ください。								平均	621	23.0	20.1
行事等により、給食がお休みの場合がありますので、各学校・園からの通知をご確認ください。								基準量	650	21.1g~ 32.5g	14.4g~ 21.7g



毎月19日は「なると学校食育の日」です。地場産物を使った献立になっています。

※栄養価については、小学校中学年を基準に、成長段階に応じて分量を設定しています。