

2025年

4月 給食献立表

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
1	火	米飯 豚肉と春キャベツの味噌炒め 小松菜のごま和え じゃが芋のみそ汁	麦茶 ミニサラダ 牛乳 ココアサンド	豚ばら・厚揚げ・麦みそ・まぐろ缶詰 普通牛乳	塩せんべい・米・ごま油・車糖・ごま ごま・じゃがいも・食パン・マーガリン	キャベツ・赤ピーマン・スイートコーン・たまねぎ こまつな・にんじん・ブラックマッペもやし
2	水	牛丼 なめたけ和え すまし汁	牛乳 どうぶつビスケット 牛乳 レモンマフィン	普通牛乳・牛ばら	ビスケット・米・車糖・ホットケーキミックス 有塩バター	たまねぎ・さやいんげん・ほうれんそう にんじん・オクラ・なめたけ・こまつな レモン
3	木	米飯 鮭の塩こうじ焼き がんもどきの煮物 もずくの味噌汁	牛乳 スティックチーズ 牛乳 バタークッキー	普通牛乳・プロセスチーズ・しろさけ がんもどき・油揚げ・麦みそ	米・塩こうじ・車糖・薄力粉・マーガリン	大根・にんじん・さやいんげん・もずく たまねぎ・こねぎ
4	金	カレーライス かみかみサラダ フルーツ(リンゴ)	牛乳 クラッカー 牛乳 お昼のきな粉ラスク	普通牛乳・豚ばら・さきいか・きな粉	ソーダクラッカー・めし・じゃがいも・ごま油 生ふ・有塩バター・車糖	たまねぎ・にんじん・きゅうり・にんじん ごぼう・りんご
5	土	肉わかめうどん ブロッコリーのおかか和え フルーツ(みかん缶)	麦茶 ぱりんこ 麦茶 星たべよ・おさつどき	牛もも・かつお削り節	塩せんべい・うどん・車糖・お菓子	カットわかめ・たまねぎ・こねぎ・ブロッコリー にんじん・スイートコーン缶詰・みかん缶詰
7	月	米飯 白身フライ ポテトサラダ 野菜スープ	牛乳 コーンフレーク 牛乳 スティックストロベリー	普通牛乳・まだら	コーンフレーク・米・薄力粉・パン粉 調合油・じゃがいも・パイ皮 いちごジャム	たまねぎ・にんじん・きゅうり・スイートコーン キャベツ・オクラ
8	火	米飯 豚肉のしょうが焼き 和風サラダ すまし汁	牛乳 ビスコ 牛乳 ピザトースト	普通牛乳・豚ばら・ウインナー プロセスチーズ	お菓子・米・食パン	たまねぎ・しょうが・キャベツ・にんじん 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・こねぎ・えのきたけ ぶなしめじ・青ピーマン・スイートコーン
9	水	やきとり丼 オクラ納豆和え わかめとしめじのみそ汁	牛乳 フルーツ(バナナ) 牛乳 さつまいもパウンドケーキ	普通牛乳・鶏もも・鶏むね 挽きわり納豆・油揚げ・絹ごし豆腐 麦みそ	めし・車糖・さつまいも・ホットケーキミックス 有塩バター	バナナ・根深ねぎ・たまねぎ・オクラ にんじん・ブラックマッペもやし・ぶなしめじ カットわかめ
10	木	わかめごはん さばのごま味噌煮 ほうれん草の白和え すまし汁	麦茶 味しらべ 牛乳 フルーツサンド	まさば・麦みそ・木綿豆腐・普通牛乳 ホイップクリーム	塩せんべい・米・車糖・かたくり粉 ごま・焼きふ・食パン	カットわかめ・しょうが・ほうれんそう にんじん・こねぎ・えのきたけ・たまねぎ もも缶詰・みかん缶詰
11	金	コッペパン クリームシチュー ブロッコリーサラダ フルーツ(バナナ)	牛乳 どうぶつビスケット 麦茶 菜めしおにぎり	普通牛乳・鶏むね・まぐろ缶詰	ビスケット・コッペパン・じゃがいも 薄力粉・有塩バター・米・車糖	にんじん・たまねぎ・ほうれんそう ブロッコリー・キャベツ・バナナ・大根
12	土	和風スパゲティ オニオンコンソメスープ ミニゼリー	麦茶 ミニサラダ 麦茶 ばたばた焼き・白い風	まぐろ缶詰・ウインナー	塩せんべい・マカロニ・スパゲティ 調合油・ゼリー・お菓子	にんじん・たまねぎ・ぶなしめじ・スイートコーン 水
14	月	米飯 牛肉と蓮根の味噌野菜炒め 海藻サラダ すまし汁	牛乳 クラッカー 麦茶 カスタードプリン	普通牛乳・牛もも・牛ばら・麦みそ	ソーダクラッカー・米・ごま油・車糖 青じそドレッシング・カスタードプリン	れんこん・ぶなしめじ・青ピーマン・たまねぎ キャベツ・カットわかめ・刻み昆布 ブラックマッペもやし・きゅうり・ほうれんそう にんじん
15	火	米飯 チキンチキンごぼう オクラのおかか和え キャベツの味噌汁	牛乳 ビスコ 牛乳 ココアクリームサンドク	普通牛乳・鶏むね・鶏もも かつお削り節・麦みそ・ホイップクリーム	お菓子・米・かたくり粉・調合油 枝豆 冷凍・車糖・ソーダクラッカー	ごぼう・オクラ・にんじん・スイートコーン缶詰 キャベツ・たまねぎ
16	水	中華丼 春雨サラダ 豆苗スープ	麦茶 いちごヨーグルト 牛乳 ミルフィーユ	ヨーグルト・豚ばら・さき身・豆苗 普通牛乳・ホイップクリーム	いちごジャム・米・調合油・かたくり粉 普通はるさめ・ごま油・車糖・ごま パイ皮	はくさい・にんじん・きくらげ・生しいたけ きゅうり・たまねぎ・ブラックマッペもやし もも缶詰・パインアップル缶詰
17	木	米飯 カレイの煮つけ 小松菜とひじきの和え けんちん汁	牛乳 スティックチーズ 牛乳 ツナマヨサンド	普通牛乳・プロセスチーズ 干しかれい・厚揚げ・絹ごし豆腐 油揚げ・まぐろ缶詰	米・車糖・かたくり粉・ごま・食パン	しょうが・ほうれんそう・こまつな・にんじん キャベツ・ほしひじき・ごぼう・大根・こねぎ たまねぎ
18	金	米飯 酢鶏 わかめサラダ オクラスープ	牛乳 コーンフレーク 牛乳 ポテトフライ	普通牛乳・鶏もも	コーンフレーク・米・調合油・車糖 かたくり粉・じゃがいも・薄力粉	たまねぎ・にんじん・生しいたけ 青ピーマン・スイートコーン・キャベツ カットわかめ・ブラックマッペもやし・きくらげ オクラ
19	土	しょうゆラーメン もやしの中華和え フルーツ(オレンジ)	麦茶 星たべよ 麦茶 ポップコーン・雪の宿	豚ばら	お菓子・中華めん・ごま油・ごま	にんじん・たまねぎ・カットわかめ・こねぎ ブラックマッペもやし・きゅうり パレンシアオレンジ
21	月	米飯 揚げ煮魚 切干大根とツナの酢の物 ほうれん草のみそ汁	麦茶 フルーツ 牛乳 ジャムサンド	ゼラチン・普通牛乳・メルルーサ まぐろ缶詰・麦みそ	米・かたくり粉・調合油・車糖 ソーダクラッカー・ブルーベリージャム	いちご・切干しいたけ・きゅうり・にんじん ほうれんそう・たまねぎ
22	火	米飯 鶏肉としめじの甘酢照り焼き きんぴらごぼう じゃが芋のミルク味噌汁	牛乳 どうぶつビスケット 牛乳 うどんスナック	普通牛乳・鶏もも・豚ばら・厚揚げ 麦みそ	ビスケット・米・かたくり粉・車糖 調合油・ごま油・ごま・じゃがいも うどん	たまねぎ・ぶなしめじ・ごぼう・にんじん 青ピーマン・こねぎ
23	水	ねぎ塩豚丼 キャベツのごま和え すまし汁	麦茶 ミニサラダ 牛乳 コーンパン	豚ばら・まぐろ缶詰・普通牛乳 ウインナー	塩せんべい・米・ごま油・塩こうじ・ごま 車糖・ごま・焼きふ・ホットケーキミックス	たまねぎ・レモン・根深ねぎ・キャベツ にんじん・ブラックマッペもやし・ぶなしめじ こねぎ・水・スイートコーン
24	木	ナポリタン シーチキンサラダ ブロッコリースープ	牛乳 フルーツ(オレンジ) 麦茶 五穀とひじきのおにぎり	普通牛乳・ウインナー・まぐろ缶詰	マカロニ・スパゲティ・調合油・米・ごま あわ・ひえ・車糖・オートミール	パレンシアオレンジ・たまねぎ・にんじん 青ピーマン・スイートコーン・きゅうり・キャベツ 黄ピーマン・ブロッコリー・水・ほしひじき
25	金	たけのこ釜飯 松風焼き けんちん汁 すまし汁	牛乳 コーンフレーク 牛乳 ホイップあんぱん	普通牛乳・油揚げ・鶏ひき肉 木綿豆腐・麦みそ・鶏もも ホイップクリーム・こしあん	コーンフレーク・米・ごま・パン粉・車糖 コッペパン	たけのこ・にんじん・こねぎ・にんじん・大根 こまつな・乾しいたけ・たまねぎ
26	土	焼きそば コンスープ フルーツ(もも缶)	麦茶 ソフトサラダ 麦茶 ぱりんこ・きな粉餅煎	豚もも・ウインナー	お菓子・中華めん・調合油	キャベツ・たまねぎ・にんじん・青ピーマン ブラックマッペもやし・スイートコーン・もも缶詰
28	月	米飯 ポークチャップ コールスローサラダ ポトフ	牛乳 クラッカー 牛乳 キャロットクッキー	普通牛乳・豚ばら・豚もも・まぐろ缶詰 ウインナー	ソーダクラッカー・米・無塩バター・ごま じゃがいも・薄力粉・車糖・マーガリン	たまねぎ・青ピーマン・ぶなしめじ・キャベツ にんじん・スイートコーン缶詰・にんじん・水
30	水	米飯 チキン南蛮 スパゲティサラダ コーンポタージュスープ	牛乳 ビスコ ジョア お誕生日ケーキ	普通牛乳・鶏むね・ヨーグルト ホイップクリーム	お菓子・米・薄力粉・調合油・車糖 マカロニ・スパゲティ・マーガリン ホットケーキミックス・有塩バター	水・たまねぎ・パセリ・きゅうり・にんじん スイートコーン・スイートコーン缶詰・いちご

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

エネルギー	蛋白質	脂 肪	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	塩 分
541 kcal	18.3 g	17.5 g	223 mg	1.2 mg	155 μg	0.22 mg	0.32 mg	18 mg	2.0 g