

日	曜	主食		献立名	主 材			I値 (Kcal)	蛋白質 (g)		
					血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える				
8	火	ごはん		とりにくのソテー はるまき たけのこのにも デミグラスソース ゆでブロッコリー フルーツかんづめ (もも)	鶏肉 牛乳	春巻き 砂糖 ごはん	油 ハヤシルフ 玉ねぎ マッシュルーム缶 たけのこ 人参 白桃缶 マッシュルーム	696	27.6		
9	水	ごはん		とうふハンバーグ チキンナゲット だいずのマセドアンサラダ こまつなのソテー にくとやさいのいためもの プチゼリー	とりにく だいず	ベーコン 牛乳	油 じゃがいも ゼリー ごま ごはん	小松菜 たまねぎ 人参 ピーマン いんげん たけのこ	690	21.8	
10	木	しょくパン		 入学式  フライもりあわせ ひじきのにも マカロニソテー オレンジゼリー	鶏肉 ひじき 牛乳	白身魚 大豆 パン	油 マカロニ 砂糖 ゼリー	コーン 人参	646	22.1	
11	金	ごはん		にぎかな ちくわのいそべあげ そばろあん きんぴらごぼう やきさつまあげ フルーツかんづめ (もも)	あかうお さつま揚げ ちくわ	牛乳 鶏肉 のり	砂糖 油 片栗粉 ごはん	しょうが ごぼう 人参 しらたき 大根 黄桃缶	647	25.4	
14	月	ごはん		とりにくのみそやき ブロッコリー フルーツかんづめ (みかん)	鶏肉 高野豆腐	牛乳	油 焼そば 砂糖 ごはん	しょうが キャベツ 人参 みかん 缶	ブロッコリー	736	29.4
15	火	ごはん		さかなのフライ ちゅうかふうたまごとじ チーズ ほうれんそうのソテー ごまあえ	白身魚 なると チーズ	卵 油揚げ 牛乳	油 ごま油 ごま 砂糖 ごはん	ほうれん草 チンゲン菜 たまねぎ 人参 もやし にら 干びょう	623	22.7	
16	水	ごはん		 1年生給食 スタート  むしシューマイ パンプキンサラダ にくとやさいのいためもの あげぎょうざ フルーツかんづめ (パイ)	豚肉 大豆	シューマイ 牛乳	油 ぎょうざ ごはん	キャベツ たまねぎ 人参 グリーンピース かぼちゃ パイ 缶	たけのこ	700	21.7
17	木	しょくパン		バーベキューチキン あつやきたまご プチゼリー いんげんのソテー シェルマカロニサラダ	鶏肉 ウィンナー	卵 牛乳	油 ゼリー マカロニ パン マヨネーズ	いんげん たまねぎ 玉ねぎ しょうが そらめめ ミックスベジタブル	781	32.2	
18	金	ごはん		メンチカツ にも スナッペンどうのソテー デザート	メンチカツ 厚揚げ	卵 牛乳	油 砂糖 ゼリー ごはん	人参 大根 スナッペンどう	655	19.3	
21	月	ごはん		ハンバーグ とうふナゲット フルーツかんづめ (ようなし)	ハンバーグ 鶏肉	牛乳	油 ごま じゃがいも ごはん	コーン たまねぎ 人参 洋なし缶	795	23.7	
22	火	ごはん		とりにくのからあげ チリコンカン ゆでブロッコリー ちゅうかふうサラダ	鶏肉 牛乳	大豆	油 ごはん	ブロッコリー たまねぎ 人参 にんにく トマト缶 もやし チンゲン菜 パセリ	671	24.4	
23	水	ごはん		やきざかな (しおホッケ) つけあわせ デザート やさいのケチャップいため がんもどきのにも	塩ほっけ がんもどき	牛乳	油 砂糖 ゼリー ごはん	キャベツ たまねぎ 人参 ピーマン かぼちゃ 人参 とうもろこし	594	20.8	
24	木	しょくパン		ポークチャップ チキンナゲット オムレツ ゆでやさいサラダ	豚肉 牛乳	卵	油 砂糖 じゃがいも パン	たまねぎ しめじ とうもろこし ブロッコリー カリフラワー	697	31.7	
25	金	ごはん		チキンカツ やきうどん いもフライ かぼちゃのあまに	鶏肉 牛乳	豚肉	油 砂糖 うどん ごはん ポテトフライ	たまねぎ かぼちゃ	710	20.4	
28	月	ごはん		とりにくのでりやき ちくわのいそべあげ チンゲンさいいため ごもくにまめ	鶏肉 大豆 ちくわの磯辺天	さつま揚げ 牛乳	油 砂糖 ごはん	チンゲン菜 たまねぎ 人参 大根 こんにゃく	681	29.2	
30	水	ごはん		とりにくのとマトに コロケ ブロッコリー フレンチサラダ	鶏肉 牛乳		油 砂糖 コロケ ごはん	玉ねぎ ブロッコリー アスパラ 人参 キャベツ	695	27.3	
※ 献立は都合により変更になることがあります。								月平均摂取量	689	25.0	
								中学年学校給食摂取基準値	650	26	

☆4月の学校給食献立について

- ・おかずはすべてパックに入ったものになります。
- ・ごはんは委託炊飯になりますので、温かいご飯を届けてもらいます。パンは個包装、牛乳は通常通り提供します。

