



令和5年4月 献立予定表



都合により、献立を変更することがあります。

主に体の組織をつくる食品群		主に体の調子を整える食品群		主に体のエネルギーになる食品群		エネルギー kcal	たんぱく質 g
1群	2群	3群	4群	5群	6群		
魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・小魚 海そう	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類・いも類 砂糖	油脂類	脂質 g	塩分 g
曜日	献立名						
10(月)	麦入りごはん			米 麦			
	牛乳	牛乳				800	35.2
	豚肉の生姜焼き	豚肉	しょうが		油		
	ゆかり和え		にんじん 小松菜	キャベツ		23.6	2.7
	吉野汁	鶏肉 厚揚げ	にんじん 小松菜	大根	でんぷん		
11(火)	ツナトースト	ツナ	脱脂粉乳	バセリ	玉ねぎ	小麦粉 砂糖	マヨネーズ
	牛乳	牛乳				838	34.3
	ポークポトフ	豚肉 ベーコン	にんじん いんげん	キャベツ 玉ねぎ セロリー	じゃが芋		
	ゆで野菜サラダ		ブロッコリー にんじん	キャベツ コーン			
	イタリアンドレッシング				ドレッシング	27.3	3.7
	はちみつレモンゼリー			レモン	砂糖		
12(水)	麦入りごはん			米 麦			
	チキンカレー	鶏肉	粉チーズ	にんじん トマト	玉ねぎ にんにく	じゃが芋	ルウ 油
	牛乳	牛乳					
	春雨サラダ		小松菜 にんじん	もやし キャベツ	はるさめ 砂糖	油	
	ヨーグルト		ヨーグルト		砂糖	24.9	2.9
13(木)	赤飯 ごま塩				もち米 ささげ	ごま	
	牛乳	牛乳				813	34.9
	鶏肉のごまみそ焼き	鶏肉 味噌			砂糖	ごま	
	おひたし		にんじん ほうれん草	もやし			
	若竹汁	豆腐	わかめ	にんじん	たけのこ		23.7
	お祝い苺ゼリー	豆乳		いちご	砂糖		2.8
14(金)	麦入りごはん			米 麦			
	セルフかき揚げ丼 (えび・いか)	いか えび	春菊 にんじん	玉ねぎ ごぼう	小麦粉	油	879
	牛乳	牛乳					27.0
	ごま和え		小松菜 にんじん	キャベツ	砂糖	ごま	
	豚汁	豚肉 豆腐 味噌	にんじん	大根 ごぼう ねぎ	じゃが芋	油	29.7
17(月)	スパゲティ			スパゲティ	油		
	ミートソース	豚肉 牛肉	粉チーズ	にんじん トマト	玉ねぎ にんにく	油	821
	牛乳	牛乳					38.5
	ゆで野菜サラダ		ほうれん草	キャベツ もやし コーン			
	ナムルドレッシング				ドレッシング	25.8	2.4
	スティックシュウ	卵			小麦粉 砂糖	油	
18(火)	麦入りごはん			米 麦			
	牛乳	牛乳				822	35.6
	さばの香辛焼き	さば		にんにく	油		
	切干大根のポン酢和え		小松菜 にんじん	切干大根	ごま	24.5	1.9
	豚肉とごぼうの煮物	豚肉	にんじん さやいんげん	ごぼう しょうが	砂糖	油	
19(水)	パンズパン		脱脂粉乳		小麦粉 砂糖		
	セルフハムカツサンド	ハム	乳		小麦粉 パン粉	油	803
	レタス			レタス			32.3
	牛乳	牛乳					
	ポテトスープ	ベーコン	小松菜 にんじん	玉ねぎ コーン	じゃが芋	27.8	3.8
	いちごプリン		乳	いちご	砂糖		
20(木)	麦入りごはん			米 麦			
	セルフ二色丼	鶏肉 卵		しょうが 枝豆	砂糖	油	866
	牛乳	牛乳					33.4
	けんちん汁	豆腐 豚肉	にんじん 小松菜	大根 ごぼう ねぎ	里芋	油	
	アセロラゼリー			アセロラ	砂糖	27.1	2.3



		主に体の組織をつくる食品群		主に体の調子を整える食品群		主に体のエネルギーになる食品群		エネルギー kcal	たんぱく質 g
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
		魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・小魚 海そう	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類・いも類 砂糖	油脂類	脂質 g	塩分 g
21(金)	献立名								
	麦入りごはん					米 麦			
	牛乳		牛乳					795	34.6
	モロのから揚げ	モロ			しょうが	でんぷん	マヨネーズ 油		
	塩こんぶ和え		昆布	にんじん 小松菜	キャベツ			23.2	2.4
24(月)	生揚げと野菜の煮つけ	厚揚げ		にんじん	たけのこ 玉ねぎ 枝豆 しいたけ しょうが	砂糖 でんぷん	油		
	麦入りご飯					米 麦			
	牛乳		牛乳					852	34.9
	ポークアドボ	豚肉 うすら卵		にんじん	玉ねぎ にんにく	じゃが芋 砂糖	油		
	ブロッコリーとキャベツのソテー	ウインナー		ブロッコリー	キャベツ		油	24.3	2.0
25(火)	お米のムース	卵	乳			砂糖			
	麦入りごはん					米 麦			
	牛乳		牛乳					868	31.1
	ぎょうざ	豚肉		にら	ねぎ キャベツ にんにく	小麦粉 砂糖	油		
	ナムル			小松菜 にんじん	キャベツ もやし	砂糖	油	30.3	2.5
26(水)	マーボー豆腐	豆腐 豚肉 味噌		にんじん にら	玉ねぎ しいたけ ねぎ しょうが にんにく	砂糖	油		
	ココア揚げパン		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖	ココア 油		
	牛乳		牛乳					899	30.6
	ツナオムレツ	卵 ツナ				砂糖 でんぷん	マヨネーズ		
	海そうサラダ		海そう	にんじん	キャベツ もやし コーン				
27(木)	香味中華ドレッシング						ドレッシング	34.0	3.5
	ミネストローネスープ	大豆 ベーコン		にんじん トマト	玉ねぎ セロリー キャベツ にんにく	じゃが芋 マカロニ	油		
	麦入りごはん					米 麦			
	牛乳		牛乳					789	32.1
	いわしのおかか煮	いわし				砂糖			
28(金)	磯辺あえ		のり	にんじん 小松菜	キャベツ			18.8	3.4
	豚肉と野菜のうま煮	豚肉		にんじん さやいんげん	玉ねぎ ごぼう しょうが しいたけ	じゃが芋 砂糖	油		
	麦入りごはん ふりかけ	さけ				米 麦	ごま		
	牛乳		牛乳					845	30.6
	ハンバーグ（チャップリ-ス）	豚肉 鶏肉			玉ねぎ		油		
28(金)	ゆで野菜サラダ			にんじん ほうれん草	キャベツ コーン				
	香味塩ドレッシング						ドレッシング	20.1	3.3
	みそ汁	味噌 油揚げ	わかめ		玉ねぎ	じゃが芋			
	セノビーゼリー		乳			砂糖			
今月のミネラル平均 カルシウム:396mg 鉄分:4.2mg 塩分:2.8g								基準値	830 26.9~41.5 18.4~27.6 2.5



入学、進級おめでとうございます。新年度が始まりましたね。気持ちを引き締めてがんばりましょう。特に1年生は、小学校より給食時間が短くなり、慣れるまで少し大変です。4時間目が終わったら、きれいに手を洗って、全員で速やかに給食の準備をしましょう。楽しい会食の時間にしたいところですが、まだグループでの会食はできませんので、静かに食事をしましょう。ランチマットを忘れずに持ってきてましょう。

給食当番の約束！



- ☆4時間目終了後速やかに準備に取りかかりましょう。
- ☆身支度をきちんと整えましょう。（白衣・帽子・マスクの3点セットを着用）
- ☆手をきれいに洗って、消毒をしましょう。
- ☆担当の仕事は責任をもってしっかりやりましょう。