4月予定献立表

4月の目標

★給食（きゅうしょく）の準備（じゅんび）・後片付（あとかたづ）けをきちんとしましょう★

・安全（あんぜん）に運（はこ）んだり、配（くば）りましょう
・手洗（てあら）い、歯（は）みがきをしましょう
・給食（きゅうしょく）の時間（じかん）のすごしかたをかんがえましょう

★朝食（ちょうしょく）を毎日（まいにち）とりましょう★

・生活（せいかつ）のリズムをととのえましょう
・あさごはんで頭（あたま）と体（からだ）を起（お）こしましょう

旬の食材

旬（しゅん）とは、それぞれの食材がいちばんおいしい時期（じき）のことです。

さかな・・・鰆（さわら）、白魚（しらうお）、しらす、めばる、コウイカ、ほたるイカ、たこ　など

やさい・・・えんどうまめ、ごぼう、そらまめ、わらび、アスパラ、スナップエンドウ、ぜんまい、たけのこ、春（はる）キャベツ、ふき　など

くだもの・・・いちご、なつみかん、グレープフルーツ　など

4月には、たくさんの花（はな）がさくので、はちみつもたくさんとれます。

10日　金曜日

（主菜）・とりにくのこうそうパンこやき
（副菜）・たいとなのはなのおひたし
（汁物）・キャベツとおあげのおみそしる
（主食）・むぎごはん
・ぎゅうにゅう

鶏肉の香草パン粉焼き
・鶏肉　・料理酒　・みりん　・醤油　・砂糖　・生姜　・パセリ　・パン粉　・にんにく　・オリーブ油　・ブロッコリー　・カリフラワー　・人参　・チキンコンソメ　・トマトケチャップ　・カレーパウダー　・クミン

キャベツとお揚げのお味噌汁
・キャベツ　・油揚げ　・じゃがいも　・昆布だし　・かつおだし　・和風だし　・いりこだし　・味噌

鯛と菜の花のお浸し
・菜の花　・醤油　・ごま　・食塩　・人参　・玉ねぎ　・鯛　・昆布だし　・粉からし　・カツオエキス　・調味料（アミノ酸等）（有機酸等）　・かつおだし　・みりん　・砂糖

主菜：鶏、小麦、大豆、ゼラチン
副菜：小麦、大豆、ごま
汁：大豆

低学年	エネルギー 561kcal	たんぱく質 23.9g	脂質 18.7g
中学年	エネルギー 660kcal	たんぱく質 28.1g	脂質 22.0g
高学年	エネルギー 760kcal	たんぱく質 32.3g	脂質 25.3g

13日　月曜日

（主菜）・サーモンとキャベツのからしマヨネーズいため
（副菜）・ようふうおからに
（汁物）・にくだんごとれんこんのスープ
（主食）・ごはん
・ぎゅうにゅう

サーモンとキャベツの辛子マヨネーズゆめ
・サーモン　・料理酒　・食塩　・キャベツ　・もやし　・玉ねぎ　・人参　・ピーマン　・大豆油　・なたね油　・ノンエッグマヨネーズ　・砂糖　・みりん　・醤油　・和辛子　・昆布だし　・かつおだし

肉団子と蓮根のスープ
・肉団子（鶏ミンチ、玉ねぎ、パン粉、）（豚ミンチ、植物性たん白、豚脂、）（水溶性食物繊維、食塩、生姜、）（香辛料、にんにく、砂糖、酵母）
・蓮根　・人参　・玉ねぎ　・にら　・食塩　・昆布だし　・かつおだし　・いりこだし　・和風だし　・醤油　・みりん

洋風おから煮
・おから　・砂糖　・果糖ぶどう糖液糖　・水あめ　・植物油脂　・発酵調味料　・人参　・みりん　・醸造酢　・ベーコン　・蓮根　・ブロッコリー　・昆布だし　・白葱　・油揚げ　・醤油　・椎茸　・かつおだし　・食塩　・玉ねぎ　・オリーブ油

主菜：サケ、小麦、大豆
副菜：豚、小麦、大豆
汁：小麦、大豆、鶏、豚

低学年	エネルギー 610kcal	たんぱく質 22.6g	脂質 23.3g
中学年	エネルギー 718kcal	たんぱく質 26.6g	脂質 27.5g
高学年	エネルギー 825kcal	たんぱく質 30.6g	脂質 31.6g

14日　火曜日

（主菜・主食）・ビーフカレーライス
（むぎごはん）
（副菜）・あつあげとキャベツのうめドレッシング
（副菜）・フルーツカクテル
・ぎゅうにゅう

ビーフカレーライス
・牛肉　・食塩　・じゃがいも　・玉ねぎ　・人参　・グリンピース　・醤油　・チキンブイヨン　・フォンドボー　・トマトピューレ　・大豆油　・セロリ　・にんにく　・オリーブ油　・生姜　・ウスターソース　・トマトケチャップ　・ガラムマサラ　・はちみつ　・チキンコンソメ　・カレーフレーク
・麦ご飯

厚揚げとキャベツの梅ドレッシング
・キャベツ　・厚揚げ　・アスパラガス　・茎ワカメ　・食塩　・かつお梅　・ごま油　・ポン酢　・砂糖　・醤油　・かつお節

フルーツカクテル
・洋梨缶　・パイン缶　・ぶどう缶　・黄桃缶　・さくらんぼ缶　・砂糖　・クエン酸　・ビタミンC　・みかん缶

主菜：牛、豚、鶏、小麦、大豆、ゼラチン
副菜：小麦、大豆、ごま
フルーツ：もも

低学年	エネルギー 609kcal	たんぱく質 20.8g	脂質 18.3g
中学年	エネルギー 716kcal	たんぱく質 24.5g	脂質 21.5g
高学年	エネルギー 824kcal	たんぱく質 28.1g	脂質 24.8g

15日　水曜日

（主菜）・とりのからあげ　おろしポンズ
（副菜）・ポテトサラダ
（汁物）・ぐだくさんのいなかみそしる
（主食）・むぎごはん
・ジョア　（ストロベリーあじ）

鶏の唐揚げ　おろしポン酢
・鶏肉　・でん粉　・醤油　・米粉　・小麦粉　・大豆油　・砂糖　・調味料（アミノ酸）　・膨張剤　・大根　・ポン酢　・卵白粉　・香辛料　・デキストリン　・食塩　・大豆たん白　・醤油　・みりん　・着色料（パプリカ色素）　・かつおだし　・昆布だし

ポテトサラダ
・人参　・キャベツ　・玉ねぎ　・じゃがいも　・食塩　・砂糖　・オリーブ油　・ポッカレモン　・醤油　・胡椒　・ツナフレーク　・粒マスタード　・豆乳ドレッシング

具沢山の田舎味噌汁
・玉ねぎ　・白ねぎ　・牛蒡　・豆腐　・大根　・葉大根　・昆布だし　・かつおだし　・和風だし　・いりこだし　・田舎味噌

ジョア（ストロベリー味）
・脱脂粉乳　・いちご果汁　・砂糖　・乳酸Ca　・ペクチン　・香料　・野菜色素　・ビタミンD

主菜：卵、鶏、小麦、大豆
副菜：小麦、大豆
汁：大豆
ジョア：乳

低学年	エネルギー 546kcal	たんぱく質 20.7g	脂質 11.0g
中学年	エネルギー 643kcal	たんぱく質 24.4g	脂質 12.9g
高学年	エネルギー 739kcal	たんぱく質 28.0g	脂質 14.9g

16日　木曜日

（主菜）・たちうおのゆりねあんかけ
（副菜）・わかたけに
（汁物）・はまぐりのおすいもの
（主食）・ごはん
・ぎゅうにゅう
・さくらもち

太刀魚の百合根あんかけ
・太刀魚　・食塩　・料理酒　・大根　・人参　・しめじ　・百合根ペースト　・昆布だし　・かつおだし　・和風だし　・醤油　・砂糖　・みりん　・でん粉

若竹煮
・筍　・ふき　・昆布だし　・かつおだし　・醤油　・みりん　・料理酒　・砂糖　・食塩　・わかめ

蛤のお吸い物
・蛤　・白ねぎ　・豆腐　・昆布だし　・かつおだし　・和風だし　・醤油　・みりん　・食塩　・三つ葉　・柚子

桜餅
・こしあん　・もち米　・麦芽糖　・トレハロース　・桜葉塩漬　・食塩　・赤ビート色素

主菜：小麦、大豆
副菜：小麦、大豆
汁：小麦、大豆
桜餅：無し

低学年	エネルギー 613kcal	たんぱく質 22.7g	脂質 18.1g
中学年	エネルギー 721kcal	たんぱく質 26.7g	脂質 g.3
高学年	エネルギー 829kcal	たんぱく質 30.7g	脂質 24.5g

17日　金曜日

お弁当の日

20日　月曜日

（主菜）・えび・いか・なすのチリソース
（副菜）・れんこんとさといものだんご
　　おろしポンず
（汁物）・きのことくきわかめのちゅうかスープ
（主食）・むぎごはん
　　・ぎゅうにゅう

海老・いか・茄子のチリソース
・海老　・唐辛子
・いか　・チリソース
・重曹　・大豆油
・食塩　・なたね油
・料理酒　・にんにく
・でん粉　・みりん
・茄子　・砂糖
・植物油　・胡椒
・白ねぎ　・鶏がらスープ
・玉ねぎ　・醤油
・チリパウダー　・トマトケチャップ
・オイスターソース

蓮根と里芋の団子　おろしポン酢
・さといも　・でん粉
・れんこん　・かつおだし
・山芋　・食塩
・大根　・調味料(アミノ酸等)
・ポン酢　・昆布だし
・醤油　・砂糖
・みりん

きのこと茎わかめの中華スープ
・玉ねぎ　・チキンコンソメ
・茎わかめ　・鶏がらスープ
・しめじ　・醤油
・人参　・食塩
・ベーコン
・生姜

主菜：エビ、イカ、小麦、大豆、鶏	副菜：山芋、小麦、大豆 スープ：豚、鶏、ゼラチン、小麦、大豆	
低学年	エネルギー 527kcal　たんぱく質 17.8g　脂質 14.3g	
中学年	エネルギー 620kcal　たんぱく質 21.0g　脂質 16.8g	
高学年	エネルギー 713kcal　たんぱく質 24.1g　脂質 19.3g	

21日　火曜日

（主菜）・ぎゅうにくとじゃがいものにもの
（副菜）・てづくりどうふ　カニみあんかけ
（汁物）・わかめとおあげのあわせみそしる
（主食）・ごはん
　　・ぎゅうにゅう

牛肉とじゃがいもの煮物
・牛肉　・かつおだし
・食塩　・昆布だし
・じゃがいも　・みりん
・大根　・醤油
・人参　・砂糖
・アスパラガス　・料理酒
・和風だし

手作り豆腐　カニ身あんかけ
・豆乳　・玉ねぎ
・にがり　・人参
・モロッコインゲン　・椎茸
・食塩　・かつおだし
・ズワイガニ　・昆布だし
・生姜　・醤油
・でん粉　・みりん

わかめとお揚げのあわせ味噌汁
・わかめ
・玉ねぎ
・油揚げ
・昆布だし
・かつおだし
・和風だし
・田舎味噌
・味噌
・いりこだし

主菜：牛、小麦、大豆 副菜：カニ、小麦、大豆	汁：大豆	
低学年	エネルギー 585kcal　たんぱく質 23.4g　脂質 17.3g	
中学年	エネルギー 688kcal　たんぱく質 27.5g　脂質 20.4g	
高学年	エネルギー 792kcal　たんぱく質 31.7g　脂質 23.4g	

22日　水曜日

（主菜・主食）・やきそば
（副菜）・ブロッコリーとカリフラワーのツナサラダ
（汁物）・ごぼうとあつあげのおみそしる
　　・ぎゅうにゅう
　　・オレンジ

焼きそば
・中華麺　・中濃ソース
・キャベツ　・胡椒
・人参　・調味料(アミノ酸等)
・豚肉　・カラメル色素
・もやし　・食塩
・ピーマン　・料理酒
・大豆油　・トマトケチャップ
・なたね油　・醤油
・にんにく　・和風だし
・ウスターソース
・かつおぶし

ブロッコリーとカリフラワーのツナサラダ
・ブロッコリー　・ツナフレーク
・カリフラワー　・醤油
・大根　・オリーブ油
・人参　・ポッカレモン

牛蒡と厚揚げのお味噌汁
・玉ねぎ　・昆布だし
・牛蒡　・かつおだし
・厚揚げ　・和風だし
・葉大根　・いりこだし
・味噌

主菜：エビ、牛、豚、鶏、もも、りんご、小麦、大豆	副菜：小麦、大豆 汁：大豆	
低学年	エネルギー 443kcal　たんぱく質 21.5g　脂質 21.5g	
中学年	エネルギー 521kcal　たんぱく質 25.3g　脂質 25.3g	
高学年	エネルギー 600kcal　たんぱく質 29.2g　脂質 29.1g	

23日　木曜日

（主菜）・しろみざかなのべっこうあんかけ
（副菜）・ほうれんそうのしらあえ
（汁物）・あつあげとたまねぎのいなかみそしる
（主食）・ごはん
　　・ぎゅうにゅう
　　・チーズボール

白身魚のべっこうあんかけ
・ナイルパーチ　・醤油
・食塩　・みりん
・料理酒　・砂糖
・玉ねぎ　・粒マスタード
・かつおだし　・でん粉
・昆布だし　・和風だし

ほうれん草の白和え
・ほうれん草　・昆布だし
・赤こんにゃく　・かつおだし
・コーン　・和風だし
・豆腐　・人参
・砂糖　・なたね油
・ねりごま　・椎茸
・コンニャク　・湯葉
・酒　・みりん
・醤油　・食塩

厚揚げと玉ねぎの田舎味噌汁
・玉ねぎ
・人参
・厚揚げ
・昆布だし
・かつおだし
・和風だし
・いりこだし
・田舎味噌

チーズボール
・ナチュラルチーズ
・乳化剤

主菜：小麦、大豆 副菜：ごま、小麦、大豆	汁：大豆 チーズ：乳	
低学年	エネルギー 520kcal　たんぱく質 24.4g　脂質 13.9g	
中学年	エネルギー 612kcal　たんぱく質 28.8g　脂質 16.4g	
高学年	エネルギー 704kcal　たんぱく質 33.1g　脂質 18.8g	

24日　金曜日

（主菜）・ミートボールのカレーふうみに
（副菜）・キャベツとスナップエンドウのサラダ
（汁物）・わふうミネストローネ
（主食）・むぎごはん
　　・ぎゅうにゅう

ミートボールのカレー風味煮
・肉団子
(鶏ミンチ、玉ねぎ、パン粉、)
(豚ミンチ、植物性たん白、豚脂、)
(水溶性食物繊維、食塩、生姜、)
(香辛料、にんにく、砂糖、酵母)
・カリフラワー　・にんにく
・人参　・生姜
・玉ねぎ　・ウスターソース
・鶏がらスープ　・醤油
・グリンピース　・トマトケチャップ
・チキンコンソメ　・ガラムマサラ
・カレーフレーク　・はちみつ
・フォンドボー　・トマトピューレ
・チキンブイヨン　・クミン
・オリーブ油

キャベツとスナップエンドウのサラダ
・キャベツ　・ポッカレモン
・玉ねぎ　・米酢
・食塩　・マスタード
・ロースハム　・はちみつ
・コーン　・胡椒
・スナップエンドウ　・ノンエッグマヨネーズ

和風ミネストローネ
・玉ねぎ　・昆布だし
・人参　・かつおだし
・セロリ　・和風だし
・じゃがいも　・醤油
・チェリートマト　・みりん
・じめじ
・葉大根

主菜：牛、豚、鶏、小麦、大豆、ゼラチン	副菜：豚、小麦、大豆 スープ：小麦、大豆	
低学年	エネルギー 508kcal　たんぱく質 16.8g　脂質 12.8g	
中学年	エネルギー 597kcal　たんぱく質 19.7g　脂質 15.1	
高学年	エネルギー 687kcal　たんぱく質 22.7g　脂質 17.3g	

27日　月曜日

（主菜）・はっぽうさい
（副菜）・サーモンとたまねぎのオレンジマリネ
（汁物）・わかめととうふのちゅうかスープ
（主食）・ごはん
　　・ぎゅうにゅう
　　・もものゼリー

八宝菜
・豚肉　・にんにく
・料理酒　・醤油
・食塩　・みりん
・筍　・砂糖
・白菜　・鶏がらスープ
・玉ねぎ　・胡椒
・人参　・でん粉
・青梗菜　・生姜
・椎茸
・うずら卵　←　卵・別

サーモンと玉ねぎのオレンジマリネ
・サーモン　・大豆油
・料理酒　・なたね油
・食塩　・オレンジマーマレード
・オリーブ油　・醤油
・玉ねぎ　・胡椒
・パプリカ　赤　・ポッカレモン
・パプリカ　黄
・枝豆

わかめと豆腐の中華スープ
・豆腐　・チキンコンソメ
・大根　・鶏がらスープ
・わかめ　・醤油
・コーン　・食塩
・ごま油　・砂糖
・ベーコン　・でん粉
・生姜　・いりごま

もものゼリー
・もも果肉　・水あめ
・もも果汁　・果糖
・ブドウ糖　・増粘多糖類
・砂糖　・酸味料
・香料　・クエン酸鉄Na

主菜：豚、鶏、小麦、大豆、卵 副菜：サケ、オレンジ、小麦、大豆	スープ：豚、鶏、ゼラチン、ごま、小麦、大豆 ゼリー：もも	
低学年	エネルギー 652kcal　たんぱく質 23.8g　脂質 23.5g	
中学年	エネルギー 767kcal　たんぱく質 28.0g　脂質 27.7g	
高学年	エネルギー 882kcal　たんぱく質 32.2g　脂質 31.9g	

28日　火曜日

（主菜）・とりのケチャップいため
（副菜）・ひじきとコーンのごまあえ
（汁物）・じゃがいもとおあげのおみそしる
（主食）・むぎごはん
　　・ジョア（プレーン）

鶏のケチャップ炒め
・鶏肉　・にんにく
・料理酒　・ウスターソース
・でん粉　・トマトケチャップ
・食塩　・砂糖
・玉ねぎ　・和風だし
・ブロッコリー　・醤油
・キャベツ　・胡椒
・大豆油
・なたね油

ひじきとコーンのごま和え
・ひじき　・食塩
・枝豆　・ツナフレーク
・人参　・醤油
・蓮根　・砂糖
・コーン　・ねりごま
・いりごま

じゃがいもとお揚げのお味噌汁
・じゃがいも
・油揚げ
・白ねぎ
・昆布だし
・かつおだし
・和風だし
・いりこだし
・味噌

ジョア（プレーン）
・脱脂粉乳
・砂糖
・クリーム
・乳酸Ca
・ビタミンD

主菜：鶏、牛、小麦、大豆 副菜：ごま、小麦、大豆	汁：大豆 ジョア：乳	
低学年	エネルギー 507kcal　たんぱく質 21.2g　脂質 11.9g	
中学年	エネルギー 596kcal　たんぱく質 25.0g　脂質 14.0g	
高学年	エネルギー 686kcal　たんぱく質 28.7g　脂質 16.1g	

29日　水曜日

30日　木曜日

（主菜）・ひめだいのクリームに
（副菜）・いろどりやさいのマヨポンずサラダ
（副菜）・ゼリーいりフルーツカクテル
（主食）・ミルクコッペパン
　　・ぎゅうにゅう

姫鯛のクリーム煮
・姫鯛　・グリンピース
・食塩　・ブラウンマッシュルーム
・料理酒　・ベーコン
・じゃがいも　・チキンコンソメ
・玉ねぎ　・鶏がらスープ
・人参　・醤油
・コーン　・植物油脂
・砂糖　・粉末おから
・豆乳　・酵母エキス
・玉葱　・デキストリン
・大豆粉　・香辛料
・パセリ　・加工でん粉

彩り野菜のマヨポン酢サラダ
・キャベツ　・ポン酢
・玉ねぎ　・ノンエッグマヨネーズ
・人参
・アスパラガス
・食塩
・スナップエンドウ

ミルクコッペパン
・小麦粉　・ショートニング
・イースト　・加糖練乳
・砂糖　・脱脂粉乳
・食塩　・イーストフード

ゼリー入りフルーツカクテル
・マスカットゼリー
(マスカット果汁、リンゴ果汁、砂糖、)
(ブドウ糖果糖液糖、ゲル化剤、)
(クエン酸鉄Na、香料、ビタミンC)
・洋梨缶　・砂糖
・パイン缶　・クエン酸
・ぶどう缶　・ビタミンC
・黄桃缶
・さくらんぼ缶

主菜：豚、鶏、ゼラチン、小麦、大豆 パン：乳、小麦	副菜：小麦、大豆 フルーツ：りんご、もも	
低学年	エネルギー 507kcal　たんぱく質 24.2g　脂質 16.3g	
中学年	エネルギー 596kcal　たんぱく質 28.5g　脂質 19.1g	
高学年	エネルギー 686kcal　たんぱく質 32.8g　脂質 22.0g	

低学年　平均値／月	中学年　平均値／月	高学年　平均値／月
エネルギー 553kcal　たんぱく質 21.8g　脂質 17.0g	エネルギー 651kcal　たんぱく質 25.7g　脂質 20.0g	エネルギー 748kcal　たんぱく質 29.6g　脂質 23.0g

※原材料は、天候不順、感染症、家畜病等の調達事情により、変更する可能性がございます。
※コンタミネーションとは、原材料には使用していないけれど、別製品の製造工程で同じラインを使う食材のことを言います。
※料理ごとのアレルゲン表示をしていますが、同じ調理室内で作っております。また、調理器具は洗った上で使い回しています。
※給食のご飯は、国産のお米を使用しています。現在は主に滋賀県、福井県、石川県、富山県産です。