

ひ に ち	よ う び	こんだてめい	おもなざいりょう			そのた ちようみりょう	エネルギー (kcal) たんぱく質(g) しじつ(g) えんぶん(g)	ぎょうじ そのた
			ちやにくになる	ねつやちからになる	からだのちようしを ととのえる			
9	火	ごはん		こめ			605	
		ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう				26.6	
		とりにく いちみや 鶏肉の一味焼き	とりにく	ごま ごまあぶら さとう	ねぎ にんにく	しょうゆ いちみとうがらし	16.1	
		のりあえ	もみのり		こまつな もやし	しょうゆ みりん	2.1	
		じゃがいものみそ汁 <small>しる</small>	だしにぼし わかめ みそ あぶらあげ	じゃがいも	にんじん ねぎ			
10	水	おとん丼 <small>どん</small> (ごはん)		こめ			614	おやまわ食の日 <small>しよくひ</small>
		(具)	ぶたにく	サラダあぶら しらたき さとう	にんにく しょうが たまねぎ しいたけ にはら	みりん しょうゆ	24.9	
		ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう				18.3	
		おひたし	かつおぶし		こまつな もやし にんじん	しょうゆ	2.3	
		はとむぎ入りレタスと卵 <small>たまご</small> のスープ	ベーコン たまご	はとむぎ ごまあぶら でんぶん	レタス	コンソメ しょうゆ こしょう しお		
11	木	むぎ 麦ごはん		こめ むぎ			696	にゅうがく・しんきゅう おいおいこんだて
		ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう				20.3	
		ポークカレー	ぶたにく だっしぶんにゅう	サラダあぶら じゃがいも	にんにく たまねぎ にんじん	あかワイン カレーコ カレールー ソース ケチャップ こしょう	19.4	
		キャベツとコーンのサラダ			キャベツ ブロッコリー にんじん コーン	こうみたまねぎ ドレッシング	1.8	
		いわ お祝いいちごゼリー	とうにゅう	さとう みずあめ	いちご			
12	金	くろ 黒パン		コッペパン こくとう			642	
		ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう				27.1	
		オムレツ	たまご	サラダあぶら		しお	22.4	
		やさい ゆで野菜サラダ			ブロッコリー カリフラワー コーン	イタリアン ドレッシング	2.9	
		ポトフ	とりにく ウィンナー	じゃがいも	にんじん たまねぎ キャベツ	コンソメ しお こしょう		
15	月	おさかな <small>どん</small> 丼 (ごはん)		こめ			604	
		(具)	ツナ	しらたき さとう ごま	しょうが たまねぎ にんじん しいたけ	しょうゆ	27.1	
		ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう				17.4	
		そくせまづ 即席漬け			キャベツ きゅうり	しお	2.0	
		とんじる 豚汁	ぶたにく とうふ みそ	サラダあぶら じゃがいも	ごぼう にんじん だいこん ねぎ			
16	火	ゆうきさいばいまい 有機栽培米ごはん		こめ			680	ゆうきさいばいまい 有機栽培米 しょう 使用
		ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう				27.7	
		ハンバーグトマトソース	とりにく ぶたにく	でんぶん サラダあぶら さとう	たまねぎ トマト マッシュルーム	しお ケチャップ ソース	15.9	
		こ 粉ふきいも	あおのり	じゃがいも		しお こしょう	2.7	
		まめ お豆のスープ	あおえんどうまめ あかいんげんまめ ひよこまめ ベーコン	サラダあぶら	たまねぎ にんじん キャベツ	コンソメ しお こしょう		
17	水	ごはん		こめ			616	
		てづく 手作りじゃこふりかけ	じゃこ こんぶ かつおぶし	さとう ごま		しょうゆ みりん	24.7	
		ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう				14.2	
		じゃがいものそぼろ <small>に</small> 煮	とりひきにく	サラダあぶら じゃがいも しらたき さとう	たまねぎ にんじん いんげん	しょうゆ	2.3	
		とうふ 豆腐とわかめのみそ汁 <small>しる</small>	だしにぼし わかめ みそ とうふ		ねぎ こまつな			
18	木	ゆうきさいばいまい 有機栽培米ごはん		こめ			586	ゆうきさいばいまい 有機栽培米 しょう 使用
		ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう				22.7	
		たつたあ モロの竜田揚げ	モロ	サラダあぶら でんぶん	しょうが	さけ しょうゆ	16.1	
		かんぴょう <small>い</small> 入りサラダ			キャベツ コーン にんじん かんぴょう	げんえんわふう ドレッシング	2.2	
		たまご 卵入りわかめスープ	たまご わかめ	でんぶん	たまねぎ ねぎ	コンソメ しょうゆ しお		

ひ に ち	よ う び	こんだてめい	おもなざいりょう			そのた ちようみりょう	エネルギー (kcal) たんぱく質(g) しじつ(g) えんぶん(g)	ぎょうじ そのた
			ちやにくになる	ねつやちからになる	からだのちようしを ととのえる			
19	金	こめ 米パン		こめパン			590	
		ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう				25.6	
		や 焼きそば	ぶたにく あおのり	ちゅうかめん サラダあぶら	キャベツ にんじん	やきそばソース こしょう	19.6	
		ごもく 五目スープ	ハム	サラダあぶら	たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ チンゲンサイ	とりがらスープ しお こしょう	3.0	
22	月	むぎ 麦ごはん		こめ むぎ			770	
		ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう				26.2	
		マーボー豆腐	とうふ ぶたひきにく あかみそ	サラダあぶら でんぶん さとう	しょうが にんにく ねぎ たまねぎ にんじん エリンギ にら	しょうゆ トウバンジャン	27.9	
		はるま 春巻き	ぶたにく	サラダあぶら はるさめ こめこ でんぶん こむぎこ さとう	にんじん たまねぎ キャベツ しょうが ほししいたけ	しょうゆ しお	2.0	
		バンサンスー		はるさめ さとう ごまあぶら	きゅうり もやし にんじん	す しょうゆ		
23	火	ごはん		こめ			649	
		ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう				27.2	
		ホキのみそがらめ	ホキ あかみそ	でんぶん サラダあぶら さとう	しょうが	しお さけ みりん	17.4	
		き ぼ だいこん にもの 切り干し大根の煮物	あぶらあげ	さとう サラダあぶら	にんじん きりぼしだいこん ほししいたけ	しょうゆ	2.4	
		とうふ やさい 豆腐と野菜のすまし汁	だしかつおぶし とうふ		にんじん しめじ ほうれんそう たまねぎ	しょうゆ しお		
24	水	ごはん		こめ			716	
		ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう				23.2	
		ハヤシライス	ぶたにく	サラダあぶら ジャがいも	たまねぎ にんじん にんにく	あかワイン ソース ハヤシルウ ケチャップ	20.0	
		かいそう 海藻サラダ	くきわかめ とさかのり こんぶ わかめ ぶのり		キャベツ きゅうり コーン	わふうドレッシング	2.0	
		ヨーグルト	ヨーグルト					
25	木	ゆうきさいばいまい 有機栽培米ごはん		こめ			694	ゆうきさいばいまい 有機栽培米 しょう 使用
		ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう				27.1	
		サーモンフライ	しゃけ	こむぎこ パンこ		しお こしょう ソース	19.7	
		だいず いそに 大豆の磯煮	だいち ひじき あぶらあげ	サラダあぶら さとう こんにゃく	にんじん	しょうゆ	2.5	
		ぐ 具だくさんみそ汁	だしにぼし わかめ みそ	ジャがいも	にんじん たまねぎ こまつな			
26	金	こめ パイン米パン		こめパン さとう	ドライパイン		623	
		ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう				25.2	
		ツナとトマトのスパゲティ	ツナ	スパゲティ サラダあぶら さとう	にんにく たまねぎ マッシュルーム トマト	ケチャップ しるワイン ローレル コンソメ しお こしょう パセリ	19.2	
		ジュリエヌスープ	ベーコン		にんじん たまねぎ セロリ キャベツ	コンソメ しお こしょう しょうゆ	2.8	
30	火	ごはん		こめ			637	こめこ しょう 米粉使用
		ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう				29.7	
		とりにく からあ 鶏肉の唐揚げ	とりにく	こめこ サラダあぶら	しょうが にんにく	しょうゆ さけ	17.0	
		ごまあえ		さとう すりごま	こまつな もやし にんじん	しょうゆ みりん	1.7	
		かんびょうの卵とじ	だしかつおぶし たまご	でんぶん	かんびょう たまねぎ にんじん	しょうゆ しお		

☆食材の変動等により献立が変更になることがありますので、ご了承ください。

☆学校給食のパンは、脱脂粉乳を使用しています。 ☆マヨネーズ、ハム、ベーコンは、卵・乳不使用です。

☆給食では、そば、生卵、生魚、生魚卵、生山芋、生肉、ピーナッツ、くるみ、カシューナッツ、キウイ、あわび、まつたけは
使用しません。

4月平均エネルギー	647kcal	基準エネルギー	650kcal
たんぱく質	24.9g	たんぱく質	21.1~32.5g
脂質	18.7g	脂質	18.1~21.6g
塩分	2.3g	塩分	2.0g