

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	水	フィッシュバーガー (丸パン)		コッペパン				
		(白身魚フライ)	ほき	こむぎこ パンこ サラダあぶら でんぶん		しお ソース	617	
		(ゆでキャベツ)			キャベツ		23.1	
		ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう				19.0	
		かんぴょう入りミネストローネ	ベーコン	じゃがいも	にんにく たまねぎ セロリ にんじん かんぴょう パセリ	スープストック トマトピューレ しお ケチャップ こしょう	2.9	
		アセロラゼリー		さとう	アセロラ			
10	木	おとん井 (ごはん)		こめ			624	おやまわ食の日 はとむぎ
		(具)	ぶたにく	サラダあぶら しらたき さとう ごま	にんじん たまねぎ しいたけ	さけ しょうゆ	28.5	
		ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう				16.8	
		おひたし	かつおぶし		こまつな もやし	しょうゆ	1.9	
		はとむぎ入りレタスのかきたま汁	だしかつおぶし とうふ たまご	はとむぎ でんぶん	にんじん レタス ねぎ	しお しょうゆ		
11	金	むぎ 麦ごはん		こめ むぎ			693	
		ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう				18.6	
		ポークカレー	ぶたにく	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 カレールウ ソース ケチャップ カレーこ こしょう	17.1	
		フルーツポンチ		さとう	みかん りんご はくとう おうとう		1.5	
14	月	せきほん 赤飯	あずき	こめ もちごめ ごま		しお		にゅうがく・しんきゅう おいわいこんだて こめこ
		ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう				690	
		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	さけ しょうゆ	29.1	
		ごまあえ		さとう すりごま	キャベツ にんじん もやし	しょうゆ みりん	19.8	
		すまし汁	だしかつおぶし とうふ なた		にんじん えのき ほうれんそう	しょうゆ しお	2.0	
		いわ お祝いいちごゼリー	とうにゅう	さとう	いちご			
15	火	むぎ 麦ごはん		こめ むぎ			680	
		ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう				28.7	
		マーボー豆腐	ぶたひきにく とうふ あかみそ	サラダあぶら さとう でんぶん	にんにく しょうが ねぎ たまねぎ グリーンピース	しょうゆ トウバンジャン	21.0	
		しゅうまい	ぶたにく	パンこ こむぎこ でんぶん さとう	たまねぎ しょうが	しお	1.9	
		ちゅうかあ 中華和え		さとう ごま ごまあぶら	こまつな もやし にんじん	しょうゆ す		
16	水	ゆうきまい 有機米ごはん		こめ			605	ゆうきさいばいまい
		ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう				26.8	
		しゃけ 鮭のごま風味焼き	しゃけ	ごま		しょうゆ みりん さけ	15.9	
		かわりきんぴら	ぶたにく	サラダあぶら さとう つきこんにやく	ごぼう にんじん	しょうゆ	1.9	
17	木	キャベツのみそ汁	だしにぼし あぶらあげ みそ		キャベツ にんじん なら			ゆうきさいばいまい
		ゆうきまい 有機米ごはん		こめ			663	
		ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう				22.9	
		ハンバーグトマトソースがけ	とりにく ぶたにく	でんぶん さとう サラダあぶら	たまねぎ トマト しょうが にんにく マッシュルーム	しお しょうゆ ケチャップ ソース	18.7	
		こ粉ふきいも	あおのり	じゃがいも		しお こしょう	2.3	
18	金	とうもろこしと卵のスープ	たまご	サラダあぶら でんぶん	しょうが ねぎ コーン こまつな	コンソメ しょうゆ しお		
		ココア米パン		こめパン さとう		ココア	606	
		ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう				25.4	
		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 パセリ	しろワイン しお ケチャップ ローレル コンソメ こしょう	20.4	
18	金	やさい 野菜スープ	ベーコン	じゃがいも	にんじん たまねぎ キャベツ こまつな	スープストック しお こしょう	2.5	

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				
21	月	ごはん		こめ			640		
		ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう				26.4		
		しろみずかな 白身魚のマヨネーズ焼き	ほき　ぎゅうにゅう こなチーズ		たまねぎ　パセリ	しお　こしょう マヨネーズ	20.7		
		こんぶ 昆布漬け	こんぶ		キャベツ　きゅうり	しお	2.0		
		とんじろ 豚汁	ぶたにく　みそ とうふ	じゃがいも　サラダあぶら	ごぼう　にんじん　だいこん　ねぎ				
22	火	わかめごはん	わかめ	こめ　さとう		しお	615		
		ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう				20.5		
		あつや　たまご 厚焼き卵	たまご かつおぶしエキス（さば）	さとう　あぶら　でんぶん		しお	17.1		
		きり干しだいこんの煮物	あぶらあげ	サラダあぶら　さとう	にんじん　きりぼしだいこん ほししいたけ	しょうゆ	2.8		
		く 具だくさんみそ汁	だしにぼし とうふ　みそ	じゃがいも　こんにやく	にんじん　だいこん　ねぎ				
23	水	ハヤシライス（ごはん）		こめ			715		
		（具）	ぶたにく	サラダあぶら　じゃがいも なまクリーム	にんにく　たまねぎ　にんじん グリーンピース	あかワイン　ハヤシルウ ソース　ケチャップ	22.85		
		ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう				19.3		
		かいそう 海藻サラダ	くきわかめ　とさかのり わかめ　こんぶ　ふのり		キャベツ　にんじん　コーン	わふうごま ドレッシング	2.1		
		けんさん 県産ヨーグルト	せいにゅう　かんでん だっしふんにゅう	さとう　なまクリーム					
24	木	おさかな丼（ごはん）		こめ			662		
		（具）	ツナ	サラダあぶら　さとう しらたき　ごま	たまねぎ　にんじん　しいたけ えだまめ	しょうゆ	24		
		ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう				18.2		
		のりあえ	もみのり		ほうれんそう　もやし	しょうゆ　みりん	2.0		
		いなかじろ 田舎汁	だしかつおぶし　みそ とりにく　とうふ	じゃがいも	ごぼう　にんじん　しめじ　ねぎ				
25	金	いちご米パン		こめパン	いちご		630		
		ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう				24.7		
		やきそば	ぶたにく　あおのり	ちゅうかめん サラダあぶら	にんじん　キャベツ	やきそばソース こしょう	19.6		
		かくき　やさい 角切り野菜スープ	ベーコン	じゃがいも	にんじん　たまねぎ　コーン	スープストック しお　こしょう	3.0		
28	月	ごはん		こめ			690		
		ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう				21.2		
		ドライカレー	ぶたひきにく だいずミート	サラダあぶら	たまねぎ　にんじん　ブルー ン　ピーマン	カレールウ　カレー コ　ケチャップ	15.1		
		ジャーマンスープ	ベーコン	じゃがいも	にんじん　たまねぎ　セロリ　パセリ	スープストック しお　こしょう	1.5		
30	水	ごはん		こめ			644		
		ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう				24.4		
		きびなごカリカリフライ	きびなご	さとう　じゃがいも　げんまいこ でんぶん　こめごはんこ サラダあぶら	しょうが	しお	20.1		
		だいず　いそに 大豆の磯煮	ひじき　だいず あぶらあげ	サラダあぶら　さとう つきこんにやく	にんじん	しょうゆ	2.1		
		こまつな　とうふ 小松菜と豆腐のみそ汁	だしにぼし とうふ　みそ		にんじん　たまねぎ　しめじ　こまつな				
☆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。						4月平均エネルギー	648kcal	基準エネルギー	650kcal
☆学校給食のパンは、脱脂粉乳を使用しています。						たんぱく質	24.5g	たんぱく質	21.1～32.5g
☆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						脂質	18.5g	脂質	18.1～21.6g
使用しません。						塩分	2.1g	塩分	2.0g