



日	曜	こん だて めい 献 立 名		ち にく しよくひん 血や肉になる食品(あか)		からだちようし とどの しよくひん 体の調子を整える食品(みどり)		ねつ ちから しよくひん 熱や力になる食品(き)		えいようか 栄養価	
				ぐん 1群	ぐん 2群	ぐん 3群	ぐん 4群	ぐん 5群	ぐん 6群	小学校 エネルギー (kcal) たんぱく質(g) 脂肪(g) 塩分(g)	中学校 エネルギー (kcal) たんぱく質(g) 脂肪(g) 塩分(g)
				たんぱくしつ	む きしつ 無機質	カロテン	ビタミン	たんすいゆ ぶつ 炭水化物	し ぼう 脂肪		
9	火	ごはん	あげぎようざ(2) うま塩やさい マーボー豆腐	ぶたにく とりにく とうふ だいず みそ	ぎゅうにゆう	にんじん には	キャベツ たまねぎ しょうが もやし きゅうり ねぎ にんにく	こめ ぎょうざのかわ パンこ さとう でんぶん	あぶら ドレッシング ごまあぶら	670 24.9 22.3 2.1	808 28.8 24.0 2.3
10	水	こめっこぱん	にくだんご(小2中3) こんにやくサラダ コーンポタージュスープ	とりにく	ぎゅうにゆう	にんじん	こんにやく もやし きゅうり たまねぎ とうもろこし	パン パンこ	ドレッシング あぶら	606 22.0 23.4 3.1	767 27.4 28.7 3.9
11	木	ごはん	ますみそノンエッグマヨネーズやき ひじきのいために 豚汁	ます みそ だいず あぶらあげ ちくわ ぶたにく とうふ	ぎゅうにゆう ひじき	にんじん	ごぼう だいこん ねぎ こんにやく	こめ さとう じゃがいも	マヨネーズタイプ あぶら	608 29.3 20.4 3.0	753 33.2 22.4 3.5
12	金	ツイストロール	メンチカツソースかけ もやしときゅうりのサラダ 洋風たまごスープ	ぶたにく だいず ベーコン たまご とりにく	ぎゅうにゆう	にんじん	たまねぎ もやし きゅうり キャベツ	パン パンこ じゃがいも でんぶん	あぶら ドレッシング	613 20.6 28.0 2.8	812 26.4 36.1 3.5
15	月	メロンパン	チキンナゲット(小2中3) マカロニノンエッグマヨネーズあえ オニオンスープ	とりにく おから ベーコン	ぎゅうにゆう	にんじん	きゅうり キャベツ たまねぎ	パン パンこ マカロニ さとう じゃがいも	マヨネーズタイプ あぶら	639 23.1 27.0 3.0	777 28.4 32.1 3.6
16	火	ココアパン	野菜コロッケソースかけ わかめサラダ キャベツスープ	ベーコン	ぎゅうにゆう わかめ	にんじん いんげん	たまねぎ とうもろこし きゅうり もやし だいこん キャベツ	パン じゃがいも パンこ こむぎこ	あぶら ドレッシング	609 18.4 24.0 3.1	883 24.8 31.0 4.4
17	水	ロールパン	チキンチーズやき ポトフ さくらんぼゼリー	とりにく ウインナー	ぎゅうにゆう チーズ	パセリ にんじん あかビーマン	たまねぎ だいこん キャベツ さくらんぼ レモン	パン パンこ じゃがいも さとう	あぶら	659 25.3 25.6 3.0	786 28.7 28.9 3.5
18	木	ツイストロール	白身魚フライソースかけ カラフルサラダ ABCスープ	ほき ベーコン	ぎゅうにゆう	あかビーマン にんじん	もやし きゅうり キャベツ たまねぎ	パンこ こむぎこ じゃがいも マカロニ パン	あぶら ドレッシング	616 21.5 23.8 3.2	762 26.0 27.5 4.0
19	金	わかめごはん	あつやきたまご じゃがいものそばろに キャベツと生揚げのみそしる	たまご ぶたにく だいず あつあげ みそ	ぎゅうにゆう わかめ	にんじん	こんにやく キャベツ たまねぎ	こめ じゃがいも さとう でんぶん	あぶら	617 23.5 17.1 3.3	774 28.0 19.2 4.2
22	月	ロールパン	かぼちゃひきにくフライ 海藻麺のサラダ コンソメスープ	ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゆう かいそうめん	かぼちゃ にんじん こまつな	たまねぎ きゅうり もやし キャベツ だいこん	パン パンこ さとう	あぶら ドレッシング	603 18.2 24.8 2.7	776 22.2 30.4 3.5
23	火	ごはん	さばのみそに ごまあえ 豆腐とわかめのすまし汁	みそ とうふ あぶらあげ とりにく さば	ぎゅうにゆう わかめ	にんじん	もやし きゅうり だいこん ねぎ	こめ さとう	ごま	643 25.1 24.6 2.6	782 27.8 27.6 3.0
24	水	ココアパン	ハムチーズピカタ ジャーマンポテト 野菜スープ	ハム たまご ウインナー ベーコン	ぎゅうにゆう チーズ	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ しょうが キャベツ だいこん	パン さとう じゃがいも	あぶら	613 22.3 24.3 3.1	782 27.8 30.2 4.0
25	木	ごはん	ハンバーグてりやきソースかけ なめたけあえ じゃがいもとたまねぎのみそ汁	とりにく ぶたにく だいず とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゆう	にんじん	たまねぎ きゅうり もやし えのきたけ	こめ でんぶん さとう じゃがいも	あぶら	609 23.9 17.9 2.9	775 29.2 21.3 3.4
26	金	ごはん	ポークカレー キャベツのサラダ	ぶたにく	ぎゅうにゆう	にんじん	たまねぎ しょうが にんにく りんご キャベツ きゅうり もやし	こめ じゃがいも	あぶら ドレッシング	653 19.2 18.8 2.8	763 21.6 20.8 2.9
30	火	ごはん	はるまき 中華丼 ヨーグルト	ぶたにく さつまあげ いか なんと	ぎゅうにゆう ヨーグルト	にんじん チンゲンサイ	キャベツ たまねぎ しいたけ たけのこ にんにく しょうが	こめ はるまきのかわ はるさめ でんぶん さとう	あぶら ごまあぶら	648 25.7 17.5 1.4	778 29.5 18.4 1.6

 ●給食費の引き落とし●4月分の給食費の引き落としは**4月30日(火)**です。残高をご確認ください。