

4月 給食献立表

2025年

3歳児以上

日	曜	昼 食	おやつ	赤：血や肉になる	黄：熱や力となる	緑：調子をととのえる	エネルギー たんぱく質
1 15	火	スパゲティミートソース ぶどう豆 わかめサラダ ねぎとえのきのスープ	五平もち 柑橘 牛乳	豚ひき肉 バルメザンチーズ・だいず 豆みそ・普通牛乳	マカニ・スパゲティ・薄力粉 なたね油・車糖・調合油 米・もち米・白ごま かたくり粉	たまねぎ・にんじん・ぶなしめじ 青ピーマン・干しぶどう カットわかめ・キャベツ スイートコーン缶詰・根深ねぎ えのきたけ・柑橘	602kcal 23.2g
2 16 30	水	ごはん かじきの照り焼き ひじきの煮物 ほうれん草のおひたし 新玉ねぎのみそ汁	チャーハンおにぎり バナナ 牛乳	まかじき・油揚げ かつお削り節・淡色辛みそ ロースハム・普通牛乳	米・車糖・調合油	ほしひじき・にんじん ほうれんそう・キャベツ りよくとうもやし・たまねぎ 根深ねぎ・バナナ	522kcal 22.6g
3	木	鶏そぼろ丼 大根の土佐煮 春きゃべつのゆかり和え じゃがいもと人参のすまし汁	炊き込みごはんおにぎり りんご 牛乳	鶏ひき肉・かつお削り節 ふりかけ・普通牛乳	米・調合油・車糖 じゃがいも	たまねぎ・さやいんげん・大根 キャベツ・きゅうり・にんじん ごぼう・乾しいたけ・りんご	528kcal 19.2g
4 18	金	ごはん さばの竜田揚げ 新ごぼうの煮物 即席漬け しめじとたまねぎのみそ汁	チヂミ 柑橘 牛乳	まさば・淡色辛みそ まぐろ缶詰・普通牛乳	米・かたくり粉・調合油 車糖・薄力粉・ごま油 白ごま	しょうが・ごぼう・にんじん キャベツ・きゅうり・ぶなしめじ たまねぎ・にんじん・にら 柑橘	448kcal 18.6g
5 19	土	ごはん 豚肉と新玉ねぎの甘辛炒め 高野豆腐の煮物 もやしの和え物 小松菜と人参のすまし汁	ひじきおにぎり バナナ 麦茶	豚もも・凍り豆腐 かつお削り節	米・調合油・車糖・ごま油 米	たまねぎ・りよくとうもやし きゅうり・にんじん・こまつな ほしひじき・バナナ	465kcal 17.5g
7 21	月	納豆ごはん 豚肉味噌いため かぼちゃレーズン煮 三色和え 大根と茗めのすまし汁	黒糖蒸しまんじゅう りんご 牛乳	糸引き納豆・豚もも 麦みそ・普通牛乳	米・車糖・調合油・白ごま ごま油・薄力粉・黒砂糖	こまつな・根深ねぎ・焼きのり しょうが・日本かぼちゃ 干しぶどう・キャベツ・きゅうり にんじん・大根・わかめ・りんご	504kcal 19.7g
8 22	火	ごはん さわらのごま焼き 生揚げの煮物 ほうれん草のりし和え にらともやしのみそ汁	中華おこわ りんご 牛乳	さわら・生揚げ 淡色辛みそ・鶏ひき肉 普通牛乳	米・車糖・白ごま・もち米	にんじん・ほうれんそう・キャベツ 焼きのり・にら・りよくとうもやし 乾しいたけ・りんご	565kcal 24.3g
9 23	水	きつねうどん 鶏の天ぷら きゅうりとわかめの酢の物	焼きおにぎり バナナ 牛乳	油揚げ・鶏もも・麦みそ 普通牛乳	干しうどん・車糖・薄力粉 調合油・米	ほうれんそう・根深ねぎ・きゅうり わかめ・にんじん・キャベツ バナナ	614kcal 21.9g
10	木	カレーライス 金時豆の煮物 春雨サラダ レタススープ	わかめおにぎり いちご 牛乳	豚もも・普通牛乳 いんげんまめ	米・じゃがいも・調合油 薄力粉・有塩バター・車糖 緑豆はるさめ・ごま油	たまねぎ・にんじん・りんご きゅうり・にんじん・レタス スイートコーン缶詰・わかめ・いちご	650kcal 19.4g
11 25	金	ごはん 鮭の塩焼き 青のりれんこん アスパラガスのおかか和え 小松菜と油揚げのみそ汁	チキンライスおにぎり 柑橘 牛乳	しろさけ・かつお削り節 油揚げ・淡色辛みそ 鶏ひき肉・普通牛乳	米・調合油・ごま油	れんこん・あおのり アスパラガス・にんじん キャベツ・こまつな・たまねぎ 青ピーマン・柑橘	544kcal 23.7g
12 26	土	ごはん 鶏肉のさっぱり煮 さつまいも甘煮 ブロッコリーみそ和え 麩ときゃべつのすまし汁	ツナおにぎり りんご 麦茶	鶏もも・豆みそ・まぐろ缶詰 普通牛乳	米・車糖・さつまいも 焼きふ	ブロッコリー・キャベツ・にんじん りんご	538kcal 18.3g
14 28	月	ごはん 鶏肉の磯辺焼き 切干大根の煮物 梅おかか和え 豆腐となめこのみそ汁	大学イモ いちご 牛乳	鶏もも・油揚げ かつお削り節・木綿豆腐 淡色辛みそ・普通牛乳	米・きび・押麦・ひえ あわもち・とうもろこし・車糖 調合油・さつまいも・ごま 車糖・かたくり粉	あおのり・切干しだいこん にんじん・刻み昆布・キャベツ にんじん・梅干し・なめこ・いちご	534kcal 20.2g
17	木	鶏そぼろ丼 大根の土佐煮 春きゃべつのゆかり和え じゃがいもと人参のすまし汁	たけのご飯おにぎり りんご 牛乳	鶏ひき肉・かつお削り節 ふりかけ・油揚げ 普通牛乳	米・調合油・車糖 じゃがいも	たまねぎ・さやいんげん・大根 キャベツ・きゅうり・にんじん たけのこ・さやえんどう・りんご	525kcal 19.0g
24	木	赤飯 タンドリーチキン こふき芋 和風サラダ レタススープ、バナナ	ホットケーキ りんごゼリー 牛乳	あずき・鶏もも・ヨーグルト 普通牛乳	米・もち米・ごま・じゃがいも 調合油・薄力粉・車糖 有塩バター メープルシロップ	たまねぎ・キャベツ・大根 にんじん・にんじん・レタス スイートコーン缶詰・バナナ りんご飲料・寒天	578kcal 19.9g

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆								
エネルギー	たんぱく質	脂 肪	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC
537 kcal	20.8 g	14.0 g	169 mg	2.3 mg	169 μg	0.43 mg	0.30 mg	31 mg

※献立は食材の都合により変わることがあります