

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量			
7 火	麦ごはん	○	豆腐のつくね 野菜のごま和え 新玉ねぎの味噌汁	とうふ,豚肉,鶏肉,たまご,油揚げ,味噌	牛乳	米,麦,パン粉,でんぷん,さとう,じゃがいも	白すりごま,白炒りごま	にんじん,ニラ, <b>ごまつな</b>	しょうが,たまねぎ,キャベツ,もやし,えのきたけ	576 kcal 27.2 g 18.1 g 2.2 g
8 水	きつねごはん	○	焼きししゃも 根菜の味噌汁 美生柑 	油揚げ,豚肉,味噌	牛乳,ししゃも 	米,麦,さとう,さつまいも	油,白炒りごま	にんじん,さやえんどう, <b>ごまつな</b>	れんこん,ごぼう,だいこん,しめじ,ながねぎ,美生柑	539 kcal 20.6 g 16.3 g 2.4 g
9 木	豚キムチ丼 	○	チンゲン菜と卵のスープ おいもチップス 	豚肉,味噌,鶏肉,とうふ,たまご	牛乳	米,麦,さとう,でんぷん,じゃがいも,さつまいも	油,白すりごま,白炒りごま	にんじん,ニラ,チンゲン菜	にんにく,しょうが,たまねぎ,しめじ,キャベツ,ながねぎ,キムチ	606 kcal 24.5 g 19.4 g 2.4 g
10 金	麦ごはん 	○	あじの香味だれ 野菜の甘醤油かけ かぶの味噌汁	あじ,生揚げ,味噌	牛乳,わかめ	米,麦,でんぷん,米粉,さとう	油 	にんじん, <b>ごまつな</b>	しょうが,ながねぎ,にんにく,もやし,かぶ,キャベツ	550 kcal 24.9 g 18.1 g 2.3 g
13 月	麦ごはん	○	ポテトコロッケ 野菜のおかか和え 大根の味噌汁	豚肉,かつお節,とうふ,味噌	牛乳	米,麦,じゃがいも,マッシュポテト,小麦粉,パン粉,生パン粉	油	にんじん, <b>ごまつな</b>	たまねぎ,キャベツ,もやし,だいこん,えのきたけ,ながねぎ	572 kcal 19.9 g 16.3 g 2.3 g
14 火	カレーライス <b>1年給食開始!</b>	○	キャベツのツナドレサラダ つぶつぶみかんゼリー 	豚肉,ツナ,ゼラチン	チーズ,牛乳,粉寒天 	米,麦,じゃがいも,小麦粉,さとう	油,バター	にんじん,トマト缶, <b>ごまつな</b>	にんにく,しょうが,セロリ,たまねぎ,りんご,キャベツ,もやし,きゅうり,ホールコーン,みかん缶,オレンジジュース	634 kcal 20.2 g 20.8 g 2.1 g
15 水	高野豆腐のそぼろご飯	○	具だくさん味噌汁 りんご 	鶏肉,高野豆腐,大豆,豚肉,とうふ,味噌	牛乳	米,麦,さとう,でんぷん,じゃがいも	油	にんじん, <b>ごまつな</b>	干しいたけ,たけのこ水煮,ながねぎ,たまねぎ,キャベツ,りんご	581 kcal 27.1 g 16.7 g 2.3 g
16 木	フレンチトースト 	○	春野菜のシチュー 海藻サラダ	たまご,ベーコン,豚肉,白いんげん豆	牛乳,生クリーム,チーズ,わかめ,糸寒天	食パン,さとう,じゃがいも,米粉,こんにやく	バター,油 	にんじん, <b>ごまつな</b>	にんにく,たまねぎ,しめじ,キャベツ,もやし,きゅうり,ホールコーン	578 kcal 25.7 g 23.0 g 2.3 g
17 金	麦ごはん	○	魚の東煮 ゆかりキャベツ なめこの味噌汁	沖ヒラス,とうふ,味噌	牛乳,わかめ	米,麦,でんぷん,米粉,さとう,じゃがいも	油	にんじん,ゆかり, <b>ごまつな</b>	しょうが,キャベツ,だいこん,なめこ,ながねぎ	554 kcal 26.0 g 16.4 g 1.9 g
20 月	たけのこごはん 	○	親子焼き 豚汁 伊予柑 	鶏肉,油揚げ,たまご,豚肉,とうふ,味噌	牛乳	米,麦,さとう,でんぷん,じゃがいも	油	にんじん,さやえんどう, <b>ごまつな</b>	生たけのこ,たまねぎ,干しいたけ,ながねぎ,ごぼう,だいこん,いよかん	602 kcal 27.3 g 20.0 g 2.4 g
21 火	麦ごはん	○	鯖の味噌煮 野菜の磯和え 大根の和風汁 	さば,味噌,鶏肉,とうふ	牛乳,刻みのり	米,麦,さとう,でんぷん		にんじん, <b>ごまつな</b>	しょうが,ながねぎ,キャベツ,もやし,しめじ,だいこん	536 kcal 24.8 g 16.8 g 2.1 g
22 水	チキンライス	○	ABCスープ フルーツヨーグルト	ベーコン,鶏肉,豚肉	牛乳,ヨーグルト	米,麦,じゃがいも,ABCマカロニ,さとう	バター,油 	にんじん,さやえんどう, <b>ごまつな</b>	マッシュルーム水煮,たまねぎ,にんにく,キャベツ,みかん缶,パイン缶,黄桃缶	570 kcal 19.5 g 15.7 g 2.1 g
23 木	わかめごはん 	○	きびなごのカレー揚げ かぶの香り漬け 肉じゃが	豚肉	たきこみわかめ,牛乳,きびなご	米,麦,でんぷん,米粉,じゃがいも,つきこんにやく,さとう	白炒りごま,油	かぶの葉,にんじん,さやえんどう	しょうが,かぶ,キャベツ,きゅうり,たまねぎ	571 kcal 22.7 g 15.9 g 1.8 g
24 金	麦ごはん	○	お魚ハンバーグ パリパリサラダ 若竹汁 	豚肉,あじ,とうふ,味噌,たまご,鶏肉	牛乳,わかめ	米,麦,生パン粉,さとう,でんぷん,わんたんの皮	油	にんじん, <b>ごまつな</b>	ながねぎ,しょうが,きゅうり,キャベツ,たまねぎ,たけのこ水煮	600 kcal 29.9 g 19.9 g 2.3 g
27 月	スパゲティミートソース 	○	ポテトのハニーサラダ りんご 	豚肉,大豆,ハム	チーズ,牛乳	スパゲティ,さとう,じゃがいも,はちみつ	油	にんじん,トマト(缶)	にんにく,しょうが,セロリ,たまねぎ,きゅうり,ホールコーン,りんご	582 kcal 25.7 g 18.2 g 1.7 g
28 火	麦ごはん	○	ぶりの磯揚げ 切干大根と胡瓜の酢の物 キャベツの味噌汁	ぶり,ハム,油揚げ,味噌	牛乳,あおのり	米,麦,でんぷん,米粉,さとう	油,白すりごま,白炒りごま	にんじん, <b>ごまつな</b>	しょうが,切干大根,もやし,きゅうり,キャベツ,ながねぎ	628 kcal 27.1 g 25.4 g 2.4 g
30 木	麦ごはん	○	ホキの麦味噌焼き けんちん汁 茹で野菜のごま酢和え	ホキ,味噌,とうふ,油揚げ	牛乳	米,麦,さとう,こんにやく,里芋	白すりごま,油,白練りごま	にんじん, <b>ごまつな</b> 	ごぼう,だいこん,ながねぎ,キャベツ,もやし	568 kcal 25.1 g 17.4 g 2.5 g

※栄養価は中学年の目安の値です。低学年は約0.8倍、高学年は約1.2倍となります。  
 ※学校行事・食材料購入などの都合により献立を変更することがあります。  
 ※太字の食材は東京産を予定しています。

<b>4月平均</b>	579 kcal 24.6 g 18.5 g 2.2 g
-------------	---------------------------------------

