



令和7年度 4月献立予定表



日曜	牛乳	献立名	主な食品と働き			エネルギーたんぱく質
			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)	
9 水	○	チキンカレーライス	鶏肉、凍り豆腐	米、麦、油、じゃがいも、小麦粉	にんにく、しょうが、セロリー、玉ねぎ、人参	776 kcal
		海藻サラダ	海藻ミックス	ごま、油、ごま油、砂糖	キャベツ、もやし、きゅうり、人参	24.4g
		果物			いちご	
10 木	○	キムチチャーハン	豚肉	米、ごま油、油、ごま	にんにく、しょうが、ピーマン、白菜キムチ、人参、玉ねぎ	715 kcal
		中華卵スープ	豚肉、豆腐、卵	片栗粉、ごま油	人参、たけのこ、にら、玉ねぎ、干し椎茸	32.8g
		きびなごと豆のレモン醤油揚げ	★きびなご、大豆	油、片栗粉、小麦粉、砂糖	★レモン果汁	g
11 金	○	ひじきごはん	鶏肉、ひじき、油揚げ	米、油、砂糖	人参、さやいんげん	733 kcal
		肉じゃが	豚肉、凍り豆腐	油、じゃがいも、砂糖、糸こんにゃく	人参、玉ねぎ、干し椎茸、グリーンピース	29.1g
		小松菜のごま味噌和え	耐熱糸寒天、みそ	砂糖、ごま	小松菜、もやし、キャベツ、コーン	
14 月	○	炒めそば 五目あんかけ	★いか、えび、豚肉、うずら卵	蒸し中華麺、油、片栗粉	しょうが、人参、玉ねぎ、たけのこ、もやし、キャベツ、えのきだけ、小松菜	806 kcal
		のりごまポテト	青のり	バター、じゃがいも、ごま		30.2g
		フルーツポンチ		砂糖	★みかん缶、パイナップル缶、黄桃缶、アロエ缶	g
15 火	○	コーンチキンピラフ	鶏肉	米、油、バター	人参、玉ねぎ、ピーマン、マッシュルーム、コーン	776 kcal
		白身魚と芋のケチャップ和え	ほき	油、片栗粉、じゃがいも、砂糖	グリーンピース	31.5g
		ヌイユスープ	ベーコン、卵	油、ヌイユ	にんにく、セロリー、玉ねぎ、人参、小松菜	g
16 水	○	麦入りごはん		米、麦		731 kcal
		なめたけ			えのきだけ	28.9g
		家常豆腐	豚肉、生揚げ、みそ	油、ごま油、砂糖、片栗粉	しょうが、にんにく、人参、たけのこ、干し椎茸、玉ねぎ、ちんげん菜	g
		ナムルソテー		油、ごま、ごま油、糸こんにゃく	小松菜、大豆もやし、人参	
17 木	○	たけのこごはん		米、砂糖	人参、干し椎茸、たけのこ、さやいんげん	713 kcal
		魚のさざれ焼き	ほきの予定、青のり	ノンエックマヨネーズ、パン粉		34.0g
		千草和え	卵	白滝、油	ほうれん草、もやし、人参	g
		みそ汁	油揚げ、みそ、わかめ		玉ねぎ、キャベツ	
18 金	○	きなこ豆乳フレンチトースト	卵、豆乳、きなこ	★食パン、バター、砂糖		738 kcal
		ポークビーンズ	大豆、豚肉	油、じゃがいも、バター、片栗粉	玉ねぎ、人参、コーン、トマト缶	34.6g
		えび入りサラダ	えび	ごま、油、砂糖	キャベツ、きゅうり、人参、黄ピーマン	g
		果物			★柑橘の予定	

日曜	牛乳	献立名	主な食品と働き			エネルギーたんぱく質
			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)	
21 月	○	二色そばろ丼	豚肉、鶏肉、大豆、卵	米、麦、油、砂糖、ごま	しょうが	818 kcal
		ひじきの炒め煮	ひじき、油揚げ	油、砂糖、糸こんにゃく	人参、たけのこ、干し椎茸、さやいんげん	36.5g
		けんちん汁	生揚げ	里芋、こんにゃく	ごぼう、人参、大根、小松菜	
22 火	○	ごまごはん		米、ごま		782 kcal
		魚の変わりソースかけ	さばの予定	油、片栗粉、小麦粉、砂糖	玉ねぎ	32.3g
		炒合菜	豚肉	ごま油、春雨	にんにく、人参、にら、もやし、キャベツ	g
		ちんげん菜と卵のスープ	豆腐、卵	片栗粉、ごま油	玉ねぎ、たけのこ、ちんげん菜	
23 水	○	スパゲティビーンズソース	豚肉、レンズ豆	スパゲティ、油、砂糖	にんにく、しょうが、玉ねぎ、人参、トマト缶、マッシュルーム、ピーマン	858 kcal
		ポテト入りサラダ		じゃがいも、油	キャベツ、人参、きゅうり、コーン	33.2g
		ココア蒸しカステラ	スキムミルク、牛乳、卵	小麦粉、砂糖、バター		
24 木	○	山菜おこわ	油揚げ	米、もち米	山菜ミックス、人参	712 kcal
		鶏の照り焼き	鶏肉	ごま	しょうが	31.3g
		野菜炒め	ベーコン	油	玉ねぎ、人参、もやし、キャベツ、ピーマン	g
		みそ汁	みそ、わかめ	じゃがいも	玉ねぎ	
25 金	○	セサミビスキュイパン	卵	★胚芽パン、バター、砂糖、ごま、小麦粉		837 kcal
		フィッシュシチュー	ベーコン、牛乳、豆乳、ほき、生クリーム	じゃがいも、油、バター、小麦粉	にんにく、セロリー、人参、玉ねぎ、エリンギ、ほうれん草	35.1g
		野菜とツナのカレーソテー	ツナ缶	油	キャベツ、人参、もやし、コーン	g
		果物			★柑橘の予定	
26 土	○	マーボー丼	豚肉、大豆、みそ、豆腐	米、麦、油、ごま油、砂糖、片栗粉	にんにく、しょうが、にら、人参、干し椎茸、玉ねぎ	760 kcal
		わかめサラダ	わかめ	ごま、サラダ油、ごま油、砂糖	キャベツ、もやし、きゅうり、人参	28.8g
		桃入り杏仁豆腐	粉寒天、牛乳	砂糖	黄桃缶	g
30 火	○	麦入りごはん		米、麦		715 kcal
		魚のねぎ味噌焼き	鮭の予定、みそ	砂糖、片栗粉	しょうが、長ねぎ	34.8g
		五目きんぴら	豚肉	油、じゃがいも、砂糖、ごま、糸こんにゃく	ごぼう、人参、さやいんげん	g
		かきたま汁	卵、わかめ	片栗粉	人参、玉ねぎ、えのきだけ	

- ・献立は学校行事や天候の関係等で変わることがあります。ご了承ください。
- ・牛乳は赤の仲間(血や肉になる)2群になります。
- ・果物以外は、加熱調理してあります。
- ・アレルギーは星印★・太字で示しています。

