

日	曜日	献立名	体内での働き			エネルギー(kcal)	
			黄	赤	緑	たんぱく質(g)	脂質(g)
			おもにエネルギーのもとになる食品	おもに体をつくるもとになる食品	おもに体の調子を整えるもとになる食品	小学校・中学校	
4	火	麦ごはん 牛乳 ぶた肉の和風カレー焼き きゅうりとたくあんのごまじゃこあえ たまねぎのみそ汁	米 麦 あぶら ごま	牛乳 ぶた肉 ちりめんじゃこ あぶらあげ みそ	きゅうり にんじん たくあん チンゲンサイ ごぼう えのきたけ ねぎ たまねぎ		
5	水	麦ごはん 牛乳 まぐろと大豆のケチャップがらめ フレンチサラダ ポテトスープ	米 麦 でんぷん あぶら さとう じゃがいも	牛乳 まぐろ 大豆 ハム とり肉 わかめ	キャベツ きゅうり にんじん レモン たまねぎ しめじ とうもろこし		
6	木	ぶた肉のそぼろ丼 牛乳 さつまいもとごぼうの甘辛揚げ ちくわとみつばのすまし汁	米 麦 あぶら さとう さつまいも でんぷん	ぶた肉 牛乳 ちくわ	しょうが たまねぎ さやいんげん ごぼう はくさい だいこん にんじん ほししいたけ みつば		
10	月	麦ごはん 牛乳 こうやどうふのごまみそがらめ きゅうりの酢の物 にゅうめん	米 麦 でんぷん あぶら さとう ごま そうめん	牛乳 こうやどうふ みそ ちりめんじゃこ わかめ	しょうが きゅうり にんじん キャベツ だいこん しめじ ごぼう		
11	火	麦ごはん 牛乳 手作りさつまいもと豆のコロッケ ぶた肉ときりぼしだいこんのみそ炒め ほうれんそうのすまし汁	米 麦 さつまいも あぶら 小麦粉 パン粉 さとう	牛乳 大豆 ぶた肉 みそ かまぼこ	たまねぎ きりぼしだいこん こんにやく こまつな ほうれんそう だいこん にんじん ほししいたけ		
12	水	ごはん 飲むヨーグルト とりのからあげ甘酢あん きゅうりとみずな中華あえ とんこつ風味のはるさめスープ	米 でんぷん あぶら さとう ごま はるさめ	飲むヨーグルト とり肉 ぶた肉	しょうが きゅうり みずな にんにく もやし たまねぎ にんじん にら とうもろこし	600	777
13	木	麦ごはん 牛乳 さばのしょうが焼き はくさいのごまこんぶあえ ぶた汁	米 麦 あぶら ごま さつまいも	牛乳 さば しおこんぶ ぶた肉 みそ	しょうが はくさい にんじん だいこん ごぼう こんにやく ねぎ	590	725
14	金	麦ごはん 牛乳 ぶた肉のマーマレードソースかけ ひじきのガーリックソテー オニオンスープ	米 麦 米粉 あぶら マーマレードジャム さとう でんぷん じゃがいも	牛乳 ぶた肉 とり肉 ひじき まぐろあぶらづけ	こんにやく ごぼう アスパラガス とうもろこし にんにく しょうが たまねぎ にんじん レタス エリンギ	597	749
17	月	行事食～入学・進級祝い～ ごはん 牛乳 さけの彩りマヨネーズがらめ 春キャベツのイタリアンサラダ マカロニスープ お祝いデザート	米 でんぷん あぶら ノンエッグマヨネーズ ドレッシング マカロニ じゃがいも お祝いデザート	牛乳 さけ ベーコン とり肉 白いんげん豆	7種やさいのふりかけ ほうれんそう キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん しめじ パセリ	683	853
18	火	麦ごはん 牛乳 とりのゴマテリ焼き ほうれんそうと赤こんにやくのあえもの きりぼしだいこんのみそ汁	米 麦 あぶら さとう ごま でんぷん さといも	牛乳 とり肉 ちりめんじゃこ ぶた肉 あぶらあげ みそ	しょうがこんにやく ほうれんそう もやし きりぼしだいこん しめじ はくさい にんじん ごぼう	592	731
19	水	食育の日～旬の野菜を食べよう～ コッペパン 牛乳 さわらのレモンソース 春キャベツのサラダ 春色豆乳ポタージュ	コッペパン あぶら さとう	牛乳 さわら ベーコン とり肉 白いんげん豆 豆乳 みそ	レモン キャベツ にんじん たまねぎ エリンギ アスパラガス パセリ	631	775
20	木	麦ごはん 牛乳 ぶた肉のオーロラソース こまつなの中華風ツナサラダ レタススープ	米 麦 でんぷん あぶら ノンエッグマヨネーズ さとう ごま じゃがいも	牛乳 ぶた肉 まぐろあぶらづけ しおこんぶ とり肉	こまつな もやし にんじん レモン たまねぎ レタス とうもろこしこんにやくかんてん	647	811
21	金	たけのことベーコンの混ぜごはん 牛乳 骨ごとさんまのさらさ揚げ じゃがいもだんご汁	米 麦 あぶら ごま でんぷん いもだんご	ベーコン 牛乳 さんま みそ	たけのこ まいたけ えだまめ しょうが チンゲンサイ だいこん ごぼう にんじん	656	798
24	月	全国味めぐり～静岡県～ ごはん 牛乳 しらすのかきあげ チンゲンサイのおひたし 静岡おでん風煮(うずらたまご入り)	米 さつまいも 小麦粉 あぶら じゃがいも さとう	牛乳 ちりめんじゃこ ちくわ 黒はんぺん うずらたまご あおさ かつおぶし	たまねぎ とうもろこし さやいんげん チンゲンサイ もやし だいこん にんじんこんにやく	650	815
25	火	麦ごはん 牛乳 あじの南蛮漬け れんこんとキャベツのサクサクあえ 豆乳みそ汁	米 麦 でんぷん あぶら さとう ごま じゃがいも	牛乳 あじ まぐろあぶらづけ とり肉 みそ 豆乳	たまねぎ れんこん ねぎ キャベツ にんじん ごぼう しめじ ほうれんそう	603	739
26	水	外国料理～フリガリア～ ごはん 牛乳 キョフテルテニツァソース(ハンバーグ) ジムニナ(野菜の酢漬け) ビーツと根菜のスープ	米 あぶら さとう じゃがいも	牛乳 ハンバーグ	にんにく たまねぎ 赤ピーマン トマト きゅうり にんじん ビーツ マッシュルーム セロリー パセリ レモン	583	726
27	木	麦ごはん 牛乳 塩やきとり ひじきの五目あえ 春野菜とがんもどきの煮物	米 麦 さとう あぶら ごま じゃがいも	牛乳 とり肉 ひじき ちりめんじゃこ ぶた肉 がんもどき	ねぎ にんにく もやし にんじん こまつな たまねぎ たけのこ こんにやく ほししいたけ ふき さやいんげん	664	837
28	金	カレーライス 飲むヨーグルト たらきのソース ごぼうとえだまめの和風サラダ	米 麦 じゃがいも カレールウ でんぷん あぶら さとう ノンエッグマヨネーズ	とり肉 白いんげん豆 飲むヨーグルト たら ハム かつおぶし	にんにく たまねぎ にんじん トマト りんご えのきたけ ほししいたけ ごぼう えだまめ とうもろこし	659	854

※小学校のエネルギー、たんぱく質、脂質の値は、4年生の一食あたりの栄養価です。

※食材料の都合により、献立を変更することがありますのでご了承ください。

☆毎月「0」のつく日(10日、20日、30日)は「残食ゼロの日」です。
☆毎月25日は人権の日「その言葉 自分に向けて 言えますか」

★給食開始日★

小学校(2～6年生)・中学校 4月12日(水)
幼稚園(4・5歳児) 4月13日(木)
小学校(1年生) 4月17日(月)

