



# 4月学校給食献立予定表



日曜	献立名	おもな材料						栄養量				
		血・筋肉・骨になる食品		体の調子をととのえる食品		エネルギーのもとになる食品		エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	(kcal)	(g)	(g)	(g)	
11月	セルフビビンバ(焼肉・ナムル) 牛乳 わかめスープ とちおとめのゼリー	牛肉 豚肉 豆腐 なると	牛乳 わかめ	にんじん ほうれん草	もやし しめじ しょうが にんにく ねぎ	米 春雨 砂糖 ゼリー	油 ごま ごま油	815	32.7	24.9	2.7	
12火	ごはん 牛乳 揚げじゃが芋のそぼろ煮 のりあえ 大根のみそ汁	豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳 のり	にんじん 小松菜	キャベツ 大根 もやし ねぎ しょうが グリーンピース	米 じゃが芋 砂糖 でん粉	油 ごま ごま油	860	29.5	27.0	2.5	
13水	丸パン 牛乳 ハンバーグのトマトソースかけ ブロッコリーサラダ 春野菜のポトフ	豚肉 ウインナー	牛乳	にんじん ブロッコリー	玉ねぎ 大根 キャベツ レモン きゅうり とうもろこし	パン マカロニ じゃが芋 砂糖	油	805	34.7	26.7	3.4	
14木	麦ごはん 牛乳 チキンカレー コールスローサラダ アセロラゼリー	鶏肉 ハム	牛乳 チーズ	にんじん	玉ねぎ 枝豆 キャベツ きゅうり しょうが にんにく	米 麦 じゃが芋 ゼリー	油 ドレッシング	903	29.0	24.8	3.0	
15金	ごはん 牛乳 ポークしゅうまい3個 もやしと大豆のサラダ マーボー豆腐	豚肉 大豆 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん チンゲンサイ にら	もやし ねぎ しいたけ たけのこ しょうが にんにく	米 しゅうまいの皮 砂糖 でん粉	油 ドレッシング	841	34.8	26.4	2.6	
18月	ごはん 牛乳 鶏肉と卵の親子煮 からしあえ かんぴょうのみそ汁	鶏肉 卵 なると 豆腐 かまぼこ みそ	牛乳	にんじん ほうれん草	玉ねぎ もやし グリーンピース かんぴょう しめじ ねぎ	米 じゃが芋 砂糖	油	789	32.2	20.7	3.1	
とちぎ地産地消の日です。市内産の米、卵、ほうれん草、ねぎ、県内産の牛乳、もやし、かんぴょうなど地元の食材がたくさん使われています。												
19火	ごはん 牛乳 手作りいか天ぷら 切干大根の煮物 ごま豚汁	いか さつまいも 豚肉 凍り豆腐 みそ	牛乳	にんじん	大根 枝豆 しいたけ ごぼう ねぎ	米 里芋 砂糖 小麦粉	油 ごま	846	36.0	20.3	2.9	
「かみかみ献立」です。いか、切り干し大根、ごまなどの、かみこたえのある食材がたくさん使われています。よくかんで食べましょう。												
20水	黒パン 牛乳 焼きそば ツナサラダ 県産ヨーグルト	豚肉 なると まぐろフレーク	牛乳 ヨーグルト	にんじん ピーマン	キャベツ 大根 きゅうり とうもろこし	黒糖パン 焼きそば麺	油 ドレッシング	803	29.9	24.7	3.9	
21木	麦ごはん 牛乳 サワラの照り焼き ポテトサラダ わかたけ汁 デコポン	サワラ 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん	きゅうり とうもろこし たけのこ ねぎ デコポン	米 麦 じゃが芋 砂糖	油	829	31.2	25.0	2.9	
22金	ごはん 牛乳 春巻き 生揚げとキャベツのみそ炒め 中華スープ	生揚げ 豚肉 鶏肉 みそ	牛乳	にんじん チンゲンサイ ピーマン	キャベツ もやし たけのこ きくらげ ねぎ にんにく	米 春巻きの皮 砂糖	油	897	29.8	33.8	2.4	
25月	ごはん 牛乳 白身魚のチリソースかけ 棒々鶏サラダ 餃子スープ	ホキ 鶏肉 豚肉	牛乳	にんじん 小松菜	もやし 大根 きゅうり 枝豆 白菜 ねぎ にんにく	米 パン粉 餃子の皮 砂糖	油 ドレッシング	829	28.8	23.9	3.3	
26火	たけのこごはん 牛乳 厚焼き卵 菜の花あえ はんぺんのすまし汁	鶏肉 油揚げ 卵 ちくわ 豆腐 はんぺん	牛乳	にんじん 菜の花 ほうれん草	たけのこ もやし しいたけ ねぎ キャベツ しめじ	米 砂糖	油 ごま	791	32.4	22.9	3.1	
27水	ハニートースト 牛乳 肉団子2個 フレンチサラダ ミネストローネ ヨーグルト	豚肉 ハム ベーコン いんげん豆	牛乳 ヨーグルト	にんじん ブロッコリー トマト	キャベツ 玉ねぎ とうもろこし レモン	食パン じゃが芋 砂糖 マカロニ はちみつ	マーガリン 油	839	32.0	27.9	3.2	
28木	麦ごはん 牛乳 そぼろ丼の具 塩昆布あえ まろやか豆乳みそ汁	豚肉 生揚げ 豆乳 みそ	牛乳 塩昆布	にんじん 小松菜	もやし かぶ きゅうり ごぼう しょうが ねぎ グリーンピース	米 麦 じゃが芋 砂糖	油	813	32.9	24.1	2.5	
計14回 ★都合により献立や一部材料を変更する場合があります。						栄養量		今月の平均	832	31.8	25.2	2.9
								目標栄養量	830	34.2	23.1	2.5未満

