



2021年 4月14日(水)

2021年 4月15日(木)

2021年 4月16日(金)

入学、進級おめでとうございます。
4月の学校給食献立表です。
昨年度に全校児童生徒で入学お祝い給食の「〇〇〇カレー」の「〇〇〇」を投票で決定しました。
みんなで選んだハンバーグカレーは4月19日に登場します。
また、4月になりましたので、春に旬の食材(春キャベツ、新たまねぎ、たけのこ)が出てきます。



※中高等部の普通食を基準としています。小学部は全体の約8割りの栄養価です。

月間栄養量	
エネルギー (kcal)	725
たんぱく質 (g)	31.4
脂質 (g)	22.0
塩分 (g)	2.9

献立名/食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【ご飯】	
水稻穀粒(精白米)	80
【すきやき風煮】	
和牛モモ(脂肪なし)	40
清酒(純米酒)	1
焼き豆腐	40
玉葱	60
はくさい	60
にんじん	20
白ねぎ	10
干し椎茸	0.5
お豆腐	3
綿実油	1
上白糖	4.5
こいくちしょうゆ	7
清酒(純米酒)	2
本みりん	2.3
食塩	0.1
水	10
削り節	0.5
水	150
【焼きかぼちゃの甘みつけ】	
西洋かぼちゃ	60
上白糖	4.5
食塩	0.15
こいくちしょうゆ	0.15
水	3
【海苔の佃煮】	
かつお加工品(かつお節)	0.75
干し椎茸	0.50
きざみのり	3
上白糖	0.75
清酒(純米酒)	1.5
本みりん	4.5
こいくちしょうゆ	3
だし(削り節だし)	22.5

エネルギー (kcal)	747
たんぱく質 (g)	29.3
脂質 (g)	18.6
塩分 (g)	1.8

献立名/食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【ご飯】	
水稻穀粒(精白米)	80
【鶏の照り焼き】	
鶏若鶏肉モモ(皮付き)	70
玉葱	30
清酒(純米酒)	2
しょうが	1
こいくちしょうゆ	6
本みりん	3
上白糖	2
【季節野菜のおかかあえ】	
キャベツ	40
アスパラガス	20
かつお加工品(かつお節)	0.5
うすくちしょうゆ	3
本みりん	1
だし(削り節だし)	8
【とうふのみそ汁】	
ソフト豆腐	30
油揚げ	5
ぶなしめじ	10
にんじん	15
葉ねぎ	5
赤みそ	10
白みそ	4
昆布だし	0.6
削り節	2.3
水	150

エネルギー (kcal)	703
たんぱく質 (g)	32.2
脂質 (g)	22.1
塩分 (g)	3.1

献立名/食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【おさつパン】	
おさつパン	1個
【サーモンのコーンマヨ風味焼き(添え)】	
しろさけ	70
うすくちしょうゆ	2.6
白ワイン	2.6
食塩	0.1
白こしょう	0.0
パセリ(乾)	0.2
玉葱	25
ぶなしめじ	10
とうもろこし(炊-初冷凍)	10
エッグケアドレッシング	7
さんどまめ(冷凍)	40
【ミネストローネ】	
鶏若鶏肉モモ(皮なし)	10
じゃがいも	25
にんじん	10
キャベツ	30
大豆(国産、ゆで)	14
にんにく	0.6
セロリー	5
綿実油	2
白ワイン	1.5
トマト缶詰(ダイス)	37
トマトケチャップ	7
食塩	0.2
白こしょう	0.03
コンソメ(粉末)	1.5
水	130
【ソファール元気ヨーグルト】	
ソファール元気ヨーグルト	1個

エネルギー (kcal)	772
たんぱく質 (g)	41.1
脂質 (g)	25.2
塩分 (g)	3.0

4月



学校給食献立表



2021年 4月19日(月)

献立名／食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【手作りハンバーグカレーライス】	
水稲穀粒(精白米)	80
牛ひき肉	15
豚ひき肉	15
木綿豆腐	10
玉葱	20
にんじん	5
食塩	0.2
白こしょう	0.01
パン粉(乾燥)	4.5
牛乳	3.5
綿実油	0.25
和牛モモ(脂肪なし)	20
白ワイン	2
じゃがいも	40
玉葱	60
にんじん	15
にんにく	0.5
綿実油	0.5
食塩	0.3
ローレル(粉)	0.01
カレールウ	15
がらスープ(ボーク&チキン)	7
水	90
【グリーンサラダ】	
キャベツ	40
さんどまめ(冷凍)	20
上白糖	1.8
食塩	0.6
白ワインピネガー	2.4
綿実油	0.6
【りんご(缶詰)】	
りんご(缶詰)	44

エネルギー(kcal)	796
たんぱく質(g)	27.1
脂質(g)	24.9
塩分(g)	3.0

2021年 4月20日(火)

献立名／食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【ご飯】	
水稲穀粒(精白米)	80
【鶏肉のから揚げ】	
鶏若鶏肉モモ(皮付き)	70
しょうが	1.8
清酒(純米酒)	2.2
こいくちしょうゆ	2.7
薄力粉	14
なたね油	5
【大根のゆずの香あえ】	
だいこん	40
きゅうり	20
ごま(いり)	0.6
ごま(すり)	0.9
ゆず(果汁、生)	2.1
米酢	2.1
うすくちしょうゆ	1.8
食塩	0.3
上白糖	3.3
【新玉ねぎのすまし汁】	
ソフト豆腐	30
玉葱	30
にんじん	10
えのきたけ	10
こまつな	30
食塩	0.4
うすくちしょうゆ	4
昆布だし	0.6
削り節	2.3
水	150

エネルギー(kcal)	752
たんぱく質(g)	30.1
脂質(g)	25.6
塩分(g)	2.3

2021年 4月21日(水)

献立名／食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【ご飯】	
水稲穀粒(精白米)	80
【さわらの塩麹焼き】	
さわら	70
塩麹	8
清酒(純米酒)	1
食塩	0.2
【切り干し大根の炒め煮】	
油揚げ	3
大豆(国産、ゆで)	7
切干しだいこん	7
にんじん	10
上白糖	2
本みりん	0.5
うすくちしょうゆ	2
こいくちしょうゆ	1.5
だし(削り節・昆布だし)	60
【かぼちゃのみそ汁】	
西洋かぼちゃ	30
玉葱	30
はくさい	20
ぶなしめじ	10
カットわかめ(乾燥)	0.5
赤みそ	10
白みそ	4
昆布だし	0.6
削り節	2.3
水	150

エネルギー(kcal)	713
たんぱく質(g)	34.0
脂質(g)	18.2
塩分(g)	2.6

2021年 4月22日(木)

献立名／食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【1/2黒糖パン】	
黒糖パン	30
【焼きそば】	
中華めん(ゆで)※普通食	100
中華めん(ゆで)※段階食	60
綿実油	3
豚モモ(脂身付き)	30
キャベツ	40
玉葱	30
にんじん	10
綿実油	0.8
食塩	0.4
こしょう混合	0.06
ウスターソース	6.8
濃厚ソース	9.8
【じゃがいものスープ】	
じゃがいも	30
はくさい	30
ぶなしめじ	10
さんどまめ(冷凍)	15
とうもろこし(か・補冷凍)	8
食塩	0.4
こしょう混合	0.04
うすくちしょうゆ	1.5
コンソメ(粉末)	1.5
水	150
【和なし(缶)】	
和なし(缶詰)	44

エネルギー(kcal)	718
たんぱく質(g)	25.4
脂質(g)	21.1
塩分(g)	3.5

2021年 4月23日(金)

献立名／食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【ビビンバ】	
水稲穀粒(精白米)	80
牛ひき肉	50
にんにく	0.3
ごま油	0.75
上白糖	2.4
清酒(純米酒)	1.5
こいくちしょうゆ	3.9
コチジャン	0.75
きゅうり	25
にんじん	20
だいこん	30
上白糖	1.3
食塩	0.1
こいくちしょうゆ	3
ごま油	0.5
ごま(いり)	0.5
【中華スープ】	
玉葱	30
キャベツ	30
干し椎茸	0.5
カットわかめ(乾燥)	0.5
食塩	0.7
こしょう混合	0.02
うすくちしょうゆ	2
がらスープ(ボーク&チキン)	7
水	150
【ヨーグルト】	
ヨーグルト(コアコアプラス)	1個

エネルギー(kcal)	710
たんぱく質(g)	25.9
脂質(g)	22.0
塩分(g)	2.6

4月



学校給食献立表



2021年 4月26日(月)

献立名／食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【ご飯】	
水稻穀粒(精白米)	80
【豚肉の生姜焼き】	
豚モモ(脂肪なし)	70
しょうが	1.3
清酒(純米酒)	1.6
青ピーマン	15
玉葱	60
綿実油	0.5
上白糖	0.9
本みりん	0.9
こいくちしょうゆ	3.7
【ポテトサラダ（イグ アド レッヅグ）】	
じゃがいも	40
にんじん	5
さんどまめ（冷凍）	10
エッグケアドレッシング（小袋）	10
【若竹汁】	
たけのこ(水煮)	40
カットわかめ（乾燥）	0.5
えのきたけ	10
おつゆふ	3
食塩	0.4
うすくちしょうゆ	4
本みりん	1
清酒(純米酒)	1
昆布だし	0.6
削り節	2.3
水	150

エネルギー（kcal）	700
たんぱく質（g）	33.5
脂質（g）	20.3
塩分（g）	2.2

2021年 4月27日(火)

献立名／食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【たけのこごはん】	
水稻穀粒(精白米)	70
たけのこ(水煮)	20
油揚げ	2.5
だし（削り節・昆布だし）	105
うすくちしょうゆ	3
清酒(純米酒)	9
食塩	0.6
【さけの塩焼き】	
しろさけ	70
食塩	0.2
清酒(純米酒)	2
食塩	0.4
【ひじきの炒め煮】	
干ひじき(ｽﾚｯﾋﾟﾝｸﾞ、乾)	4
大豆(国産、ゆで)	20
れんこん	5
こまつな	20
綿実油	0.5
こいくちしょうゆ	3.45
上白糖	3
だし（削り節・昆布だし）	20
【沢煮椀】	
豚ばら(脂身付)	15
にんじん	15
はくさい	20
ごぼう	20
葉ねぎ	5
うすくちしょうゆ	4
本みりん	3
しょうが	0.5
かたくり粉	2
昆布だし	0.6
削り節	2.3
水	150

エネルギー（kcal）	685
たんぱく質（g）	37.4
脂質（g）	20.2
塩分（g）	3.4

2021年 4月28日(水)

献立名／食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【コッペパン（はちみつ）】	
コッペパン	60
はちみつ	8
【鶏肉のパプリカ焼き】	
鶏若鶏肉モモ(皮付き)	70
にんにく	0.3
食塩	0.4
白こしょう	0.08
白ワイン	1.8
うすくちしょうゆ	2.6
パプリカ(粉)	0.18
【春キャベツときゅうりのサラダ】	
キャベツ	40
きゅうり	20
上白糖	1.8
食塩	0.6
白ワインピネガー	2.4
綿実油	0.9
【豚肉と野菜のスープ】	
豚モモ(脂身付き)	15
玉葱	30
じゃがいも	30
さんどまめ（冷凍）	10
にんじん	10
食塩	0.4
こしょう混合	0.02
うすくちしょうゆ	1.5
コンソメ(粉末)	1.5
水	150

エネルギー（kcal）	683
たんぱく質（g）	31.8
脂質（g）	25.1
塩分（g）	3.9

2021年 4月29日(木)

献立名／食品名	g
昭和の日	

エネルギー（kcal）	
たんぱく質（g）	
脂質（g）	
塩分（g）	

2021年 4月30日(金)

献立名／食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【ご飯】	
水稻穀粒(精白米)	80
【麻婆豆腐】	
豆腐（冷）	70
豚ひき肉	45
玉葱	60
たけのこ(水煮)	15
白ねぎ	10
干し椎茸	1
しょうが	0.5
にんにく	0.5
綿実油	0.5
トウバンジャン	0.16
清酒(純米酒)	2
食塩	0.3
こいくちしょうゆ	5
赤みそ	7.5
かたくり粉	2
水	30
【チンゲンサイの中華スープ】	
チンゲンツアイ	30
だいこん	30
普通はるさめ(乾)	5
にんじん	10
とうもろこし(ﾎｰﾑﾌﾚｰｽﾞ冷凍)	7
食塩	0.9
こしょう混合	0.02
うすくちしょうゆ	2.5
がらスープ（ポーク&チキン）	7
水	150
【黄桃（缶）】	
もも(缶詰果肉)	44

エネルギー（kcal）	723
たんぱく質（g）	29.0
脂質（g）	20.3
塩分（g）	3.5