

# 4月分学校給食献立表

2025/4/7

御船が丘小学校

| 日・曜  | 献立名           | おもにからだをつくる(赤)   |             | 主に体の調子をととのえる(緑)    |                          | おもにエネルギーのもとになる(黄) |               | 調味料                            | 栄養価<br>エネルギー(Kcal)<br>たんぱく質(g)<br>脂質(g)<br>塩分(g) |
|------|---------------|-----------------|-------------|--------------------|--------------------------|-------------------|---------------|--------------------------------|--------------------------------------------------|
|      |               | たんぱく質           | 無機質         | カロテン               | ビタミンC                    | 炭水化物              | 脂質            |                                |                                                  |
|      |               | 魚・肉・卵・大豆製品      | 牛乳・小魚<br>海藻 | 色の濃い野菜             | 色の薄い野菜・きのこ・果物            | 穀類・いも類・砂糖         | 油脂・種実         |                                |                                                  |
| 8・火  | 牛乳/菜花ごはん      | 卵               | 牛乳          |                    | かいこん 大根葉                 | こめ 米・砂糖           | あぶら 油         | しお 塩                           | 632                                              |
|      | じゃが芋とふきのそぼろ煮  | 鶏肉・天ぷら          |             | にんじん 人参・グリーンピース    | たまねぎ・こんにやく・ふき            | じゃが芋・砂糖           | あぶら 油         | いりこ・酒・醤油・みりん                   | 20.7                                             |
|      | ごぼうサラダ        | シーチキン           |             | にんじん 人参・水菜         | ごぼう・きゅうり                 | 砂糖                | ごま・ノンエッグマヨネーズ | す・しょう 酢・塩・こしょう                 | 17.1                                             |
|      | いちご           |                 |             |                    | いちご                      |                   |               |                                | 2.6                                              |
| 9・水  | 牛乳/ごはん        |                 | 牛乳          |                    |                          | こめ 米              |               |                                | 627                                              |
|      | 手作りギョロツケ      | 白身魚すりみ          |             | にんじん 人参・さやいんげん     | キャベツ・玉ねぎ                 | パン粉・片栗粉           | あぶら 油         | カレー粉                           | 21.4                                             |
|      | 干し大根煮         | 鶏肉・天ぷら          |             | にんじん 人参・絹さや        | 干し大根・こんにやく               | 砂糖                | あぶら 油         | しょうゆ 醤油・酒・塩                    | 17.0                                             |
|      | 五目みそ汁         | 厚揚げ・みそ          | ワカメ         | 南瓜・人参・小松菜          | たまねぎ・えのき                 |                   |               | いりこ・酒                          | 2.0                                              |
| 10・木 | 牛乳/ごはん        |                 | 牛乳          |                    |                          | こめ 米              |               |                                | 596                                              |
|      | 魚のクリームコーン焼き   | 鮭               |             | パセリ                | コーン                      |                   | ノンエッグマヨネーズ    | みりん・白ワイン・塩・こしょう                | 27.2                                             |
|      | ひじきの炒り煮       | 豚肉・大豆           | ひじき         | にんじん 人参・さやいんげん     | こんにやく                    | 砂糖                | あぶら 油         | しょうゆ 醤油・みりん・酒・塩                | 18.2                                             |
|      | かきたま汁         | 卵・かまぼこ・豆腐       |             | にんじん 人参・ねぎ         | たまねぎ・椎茸                  | 片栗粉               |               | いりこ・だし昆布・醤油・酒・塩                | 2.1                                              |
| 11・金 | 牛乳            |                 | 牛乳          |                    |                          |                   |               |                                | 514                                              |
|      | チンゲン菜蒸しパン     | 小豆              | 牛乳          | チンゲン菜              |                          | 蒸しパンミックス          |               |                                | 18.5                                             |
|      | スープスパゲティ      | ベーコン            | 牛乳・スキムミルク   | にんじん 人参・パセリ        | たまねぎ・えのき・マッシュルーム・にんにく・生薬 | スパゲティ             | バター           | チキンガラスープ・白ワイン・コンソメ・塩・こしょう・ルウ   | 16.0                                             |
|      | イタリアンサラダ      |                 |             | パプリカ・人参・アスパラ       | きゅうり・コーン・レタス・キャベツ        | 砂糖                | オリーブ油         | す・しょうゆ 酢・しょうゆ・白ワイン・塩・こしょう      | 2.2                                              |
| 14・月 | 牛乳/麦ごはん       |                 | 牛乳          |                    |                          | こめ 米・麦            |               |                                | 663                                              |
|      | ポークカレー        | 豚肉              | 粉チーズ        | にんじん 人参・グリーンピース    | たまねぎ・マッシュルーム・にんにく・生薬     | じゃが芋・黒糖           | バター           | ルウ・ダシ・コンソメ・白ワイン・コンソメ・塩・こしょう・ルウ | 22.2                                             |
|      | きゅうりとじゃこのサラダ  |                 | ちりめんじゃこ     | にんじん 人参            | きゅうり・レタス・枝豆              | 砂糖                | ごま油           | す・しょうゆ 酢・しょうゆ・塩                | 19.8                                             |
|      | ぶどうゼリー        |                 |             |                    | ぶどう果汁                    | 砂糖                |               |                                | 2.7                                              |
| 15・火 | 牛乳/ごはん        |                 | 牛乳          |                    |                          | こめ 米              |               |                                | 607                                              |
|      | 変わり卵焼き        | 卵・鶏肉・豆腐         | ひじき         | にんじん 人参・こねぎ        | たまねぎ                     | 砂糖                | あぶら 油         | しょうゆ 醤油・みりん・酒・塩                | 23.4                                             |
|      | 五目きんぴら        | 豚肉・天ぷら          |             | にんじん 人参・さやいんげん     | ごぼう・れんこん・こんにやく           | 砂糖                | ごま・ごま油        | しょうゆ 醤油・酒・みりん・塩                | 17.2                                             |
|      | 新玉ねぎのみそ汁      | 油揚げ・みそ          | ワカメ         | にんじん 人参・ねぎ         | たまねぎ・えのき                 | じゃが芋              |               | いりこ・酒                          | 1.8                                              |
| 16・水 | 牛乳/チャーハン      | ベーコン            | 牛乳          | にんじん 人参・さやいんげん     | たまねぎ・コーン・マッシュルーム         | こめ 米              | あぶら 油         | チキンガラスープ・醤油・塩・こしょう・酒・コンソメ      | 537                                              |
|      | 春雨サラダ         | 鶏糸卵・ささみ         |             | にんじん 人参            | きゅうり・キャベツ                | 春雨・砂糖             | ナムルドレッシング     | 塩                              | 17.8                                             |
|      | オレンジ          |                 |             |                    | オレンジ                     |                   |               |                                | 14.4                                             |
|      | 肉団子とチンゲン菜のスープ | 鶏肉・豚肉           |             | にんじん 人参・チンゲン菜      | たまねぎ・たけのこ・もやし・きくらげ       | パン粉・片栗粉           |               | チキンガラスープ・しょうゆ・塩・こしょう・みりん       | 2.4                                              |
| 17・木 | 牛乳/ごはん        |                 | 牛乳          |                    |                          | こめ 米              |               |                                | 582                                              |
|      | 魚の塩焼          | さば              |             |                    | にんにく                     |                   |               | しょうゆ 醤油・みりん                    | 25.2                                             |
|      | アーモンド和え       |                 |             | ほうれん草・人参           | キャベツ・もやし                 | 砂糖                | アーモンド         | しょうゆ 醤油・みりん                    | 18.1                                             |
|      | けんちん汁         | 鶏肉・厚揚げ          |             | にんじん 人参・ねぎ         | ごぼう・大根・椎茸・こんにやく          | じゃが芋              | あぶら 油         | いりこ・酒・塩                        | 1.9                                              |
| 18・金 | 牛乳/冷ミルクパン     |                 | 牛乳          |                    |                          | ミルクパン             |               |                                | 518                                              |
|      | 肉じゃがコロッケ      | 牛肉              |             |                    | たまねぎ                     | じゃが芋・小麦粉・パン粉・砂糖   | あぶら 油         | しょうゆ 醤油・塩                      | 18.7                                             |
|      | フルーツヨーグルト和え   |                 | ヨーグルト       | バナナ・りんご・みかん・黄桃・リンゴ |                          | 砂糖                |               |                                | 24.5                                             |
|      | 担々麺           | 鶏肉・みそ・赤だし・みそ・豆腐 |             | にんじん 人参・チンゲン菜      | たまねぎ・たけのこ・にんにく・生薬・白ねぎ    | クイティイオ            | あぶら 油・ごま油     | しょうゆ 醤油・酒・みりん・塩・中華スープ・チキンガラスープ | 1.5                                              |
| 21・月 | 牛乳/ごはん        |                 | 牛乳          |                    |                          | こめ 米              |               |                                | 635                                              |
|      | ホキ天玉揚げ        | ホキ              | あおさ         |                    |                          | 小麦粉・片栗粉           | あぶら 油         | 塩                              | 22.9                                             |
|      | 春キャベツのおかか和え   | 油揚げ・削り節         |             | にんじん 人参・チンゲン菜      | キャベツ                     | 砂糖                |               | しょうゆ 醤油・みりん                    | 19.7                                             |
|      | 豚汁            | 豚肉・厚揚げ・みそ       |             | にんじん 人参・ねぎ         | ごぼう・大根・しめじ・こんにやく・生薬      | さつま芋              | あぶら 油         | いりこ・酒・塩                        | 1.3                                              |
| 22・火 | 牛乳/ごはん        |                 | 牛乳          |                    |                          | こめ 米              |               |                                | 620                                              |
|      | チンジャオロースー     | 豚肉              |             | ピーマン・パプリカ          | たまねぎ・たけのこ・にんにく           | 片栗粉               | あぶら 油・ごま油     | しょうゆ 醤油・酒・オイスターソース・こしょう        | 24.6                                             |
|      | 粉ふき芋          |                 |             | にんじん 人参・パセリ        | 枝豆・コーン                   | じゃが芋              | オリーブ油         | 塩・こしょう                         | 19.4                                             |
|      | 卵とチンゲン菜のスープ   | 卵・ベーコン          |             | にんじん 人参・チンゲン菜      | たまねぎ・きくらげ                | 片栗粉               |               | しょうゆ 醤油・塩・こしょう・酒・中華スープ         | 1.9                                              |

# 4月分学校給食献立表

2025/4/7

御船が丘小学校

| 日・曜  | 献立名                                                                                                                                                                                     | おもにからだをつくる(赤)  |             | 主に体の調子をととのえる(緑)                                                                      |                     | おもにエネルギーのもとになる(黄)                                                                   |           | 調味料                       | 栄養価                        |
|------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-------------|--------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------|---------------------------|----------------------------|
|      |                                                                                                                                                                                         | たんぱく質          | 無機質         | カロテン                                                                                 | ビタミンC               | 炭水化物                                                                                | 脂質        |                           | エネルギー(Kcal)                |
|      |                                                                                                                                                                                         | 魚・肉・卵・大豆製品     | 牛乳・小魚<br>海藻 | 色の濃い野菜                                                                               | 色の薄い野菜・きのこ・果物       | 穀類・いも類・砂糖                                                                           | 油脂・種実     |                           | たんぱく質(g)<br>脂質(g)<br>塩分(g) |
| 23・水 | 牛乳                                                                                                                                                                                      |                | 牛乳          |                                                                                      |                     |                                                                                     |           |                           | 537                        |
|      | たけのこごはん                                                                                                                                                                                 | 鶏肉             |             | 人参  | たけのこ・椎茸・枝豆          | 米・砂糖                                                                                | 油         | 醤油・酒・塩・みりん                | 22.0                       |
|      | もやしチャンプルー                                                                                                                                                                               | 豚肉・豆腐          |             | 人参・にら                                                                                | もやし・切干大根・玉ねぎ        | 片栗粉                                                                                 | 油         | 醤油・酒・みりん・塩・オイスターソース・中華スープ | 13.3                       |
|      | ビーフ汁                                                                                                                                                                                    | ささみ・かまぼこ       | 昆布          | 人参・こまつな<br>人参・小松菜                                                                    | 玉ねぎ・ごぼう             | ビーフン                                                                                |           | いりこ・醤油・酒・塩                | 2.5                        |
| 24・木 | 牛乳/ごはん                                                                                                                                                                                  |                | 牛乳          |                                                                                      |                     | 米                                                                                   |           |                           | 620                        |
|      | 鶏肉のネギソースかけ                                                                                                                                                                              | 鶏肉             |             |                                                                                      | 白ネギ・生姜・にんにく         | 小麦粉・片栗粉・砂糖                                                                          | ごま油・油     | 醤油・酢・塩・チキンガラスープ           | 25.2                       |
|      | 三色和え                                                                                                                                                                                    | ハム             |             | ピーマン                                                                                 | もやし・きゅうり            | 砂糖                                                                                  | ごま・ごま油    | 醤油                        | 18.1                       |
|      | つみいれ汁                                                                                                                                                                                   | 白身魚すりみ・油揚げ・みそ  |             | 人参・南瓜・ねぎ                                                                             | 玉ねぎ・キャベツ・ごぼう・えのき    |  |           | いりこ・酒                     | 1.9                        |
| 25・金 | 牛乳/ミルクパン                                                                                                                                                                                |                | 牛乳          |                                                                                      |                     | 米                                                                                   |           |                           | 590                        |
|      | スパゲティミートソース                                                                                                                                                                             | 牛肉・豚肉          | 粉チーズ        | 人参・グリーンピース                                                                           | 玉ねぎ・マッシュルーム・にんにく・生姜 | スパゲティ                                                                               | バター       | ケチャップ・ソース・デミグラスソース・こしょう   | 24.5                       |
|      | 春野菜とささみのサラダ                                                                                                                                                                             | ささみ            |             | 人参・パプリカ・アスパラ                                                                         | きゅうり・キャベツ・コーンごぼう    | 砂糖                                                                                  | コーンドレッシング | 塩・こしょう                    | 18.9                       |
|      | パイナップル                                                                                                                                                                                  |                |             |                                                                                      | パイナップル              |                                                                                     |           |                           | 2.4                        |
| 28月  |  歓迎遠足～お弁当を持ってきましょう  |                |             |                                                                                      |                     |                                                                                     |           |                           |                            |
| 29火  | ☆☆昭和の日☆☆           |                |             |                                                                                      |                     |                                                                                     |           |                           |                            |
| 30・水 | 牛乳/麦ごはん                                                                                                                                                                                 |                | 牛乳          |                                                                                      |                     | 米・麦                                                                                 |           |                           | 614                        |
|      | 麻婆豆腐                                                                                                                                                                                    | 豆腐・豚肉・鶏肉・赤だしみそ |             | 人参・にら                                                                                | 玉ねぎ・たけのこ・椎茸・にんにく・生姜 | 砂糖・片栗粉                                                                              | 油・ごま油     | 醤油・酒・中華スープ・豆板醤            | 24.8                       |
|      | ビーフン入りソテー                                                                                                                                                                               | 豚肉             |             | 人参・ピーマン                                                                              | 玉ねぎ・キャベツ・きくらげ       | ビーフン                                                                                | 油         | 醤油・みりん・酒・塩・こしょう・オイスターソース  | 18.2                       |
|      | 手作りプリン                                                                                                                                                                                  |                | 牛乳          |                                                                                      |                     | 砂糖                                                                                  |           | プリンの素                     | 2.2                        |