



令和6年度4月学校給食献立予定表



日	曜	献立名	おもな材料 （おきのなかま）						栄養量					
			（あかのなかま） 血・筋肉・骨になる食品		（みどりのなかま） 体のちようしをとのえる食品		（きいろのなかま） 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		
9	火	ごはん 牛乳 ビビンバ（焼き肉・ナムル） わかめスープ オレンジ	牛肉 豚肉 生揚げ なると	牛乳 わかめ	にんじん ほうれん草	もやし しめじ にんにく しょうが ねぎ オレンジ	米 砂糖 春雨	油 ごま ごま油	648 820	28.7 34.8	23.4 27.5	2.3 2.9		
10	水	丸パン 牛乳 照り焼きチキンパティ フレンチサラダ 春野菜のポトフ	鶏肉 ハム 豚肉	牛乳 チーズ	にんじん ブロッコリー	キャベツ とうもろこし 大根 玉ねぎ レモン	パン じゃが芋	油	640 852	24.8 31.9	28.1 34.6	2.4 3.0		
11	木	麦ごはん 牛乳 チキンカレー ツナサラダ 豆乳パンナコッタ	鶏肉 まぐろフレーク	牛乳 チーズ	にんじん	玉ねぎ しょうが キャベツ きゅうり 枝豆 にんにく	米 麦 じゃが芋 パンナコッタ	油 ドレッシング	700 899	24.7 30.9	20.0 24.3	2.3 3.1		
12	金	ごはん 牛乳 揚げじゃが芋のそぼろ煮 おひたし 大根のみそ汁	豚肉 みそ かまぼこ 油揚げ 豆腐	牛乳	小松菜 にんじん	しょうが ねぎ グリーンピース キャベツ 大根 もやし	米 じゃが芋 砂糖 でん粉	油	654 861	23.5 29.6	20.5 25.5	2.4 2.9		
15	月	ごはん 牛乳 ポークしゅうまい 春雨サラダ マーボー豆腐	豚肉 豆腐	牛乳	にんじん にら	キャベツ きゅうり しょうが たけのこ にんにく しいたけ ねぎ	米 でん粉 しゅうまいの皮 春雨 砂糖	ごま油	672 885	27.8 35.6	22.4 27.8	1.8 2.5		
16	火	ごはん 牛乳 いかの天ぷら 切干大根のベーコン煮 若竹汁 オレンジ	いか ベーコン さつま揚げ 生揚げ みそ	牛乳 わかめ	にんじん	切干大根 ねぎ しいたけ 枝豆 たけのこ オレンジ	米 砂糖 じゃが芋	油	655 842	22.8 28.2	19.1 22.8	2.5 3.2		
17	水	小さい黒糖パン 牛乳 焼きそば 大根サラダ 県産ヨーグルト	豚肉 なると ハム	牛乳 ヨーグルト	にんじん ピーマン ブロッコリー	キャベツ 大根 きゅうり	黒糖パン 焼きそば麺	油 ドレッシング	658 831	25.4 31.2	20.1 23.8	2.7 3.6		
18	木	麦ごはん 牛乳 二色丼（肉そぼろ・炒り卵） からしあえ まろやか豆乳みそ汁	豚肉 卵 豆腐 豆乳 みそ かまぼこ	牛乳	にんじん ほうれん草 小松菜	もやし ごぼう しょうが ねぎ	米 麦 砂糖 じゃが芋	油	654 834	28.5 35.0	20.2 23.6	2.5 3.2		
19	金	ごはん 牛乳 さばのみそ煮 大豆入りごぼうサラダ 鶏ちゃんこ汁	サバ みそ 鶏肉 油揚げ 大豆	牛乳	にんじん 小松菜	キャベツ きゅうり ごぼう ねぎ 大根 しょうが にんにく 白菜 えのきたけ	米 でん粉	油 ドレッシング	646 821	25.5 31.0	22.4 26.3	2.2 2.8		
「食育の日」です。かみごたえのある食品をたくさん使った「カミカミ献立」となっています。よくかんで食べると、むし歯や肥満を予防したり、消化吸収が良くなったりします。1口で30回を目標によくかんで食べましょう！														
22	月	ごはん 牛乳 ハンバーグのおろしソースかけ 和風サラダ 沢藍焼（中学校のみ）フルーツ杏仁風プリン	豚肉 鶏肉 ちくわ	牛乳 わかめ	にんじん 水菜	大根 もやし キャベツ たけのこ ごぼう しいたけ りんご にんにく	米 杏仁風プリン	ごま油 ごま	615 837	24.5 30.8	20.1 24.6	2.4 3.2		
23	火	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 ピーマン 小松菜	キャベツ たけのこ にんにく もやし きくらげ ねぎ	米 砂糖 春巻きの皮 春雨	油	669 833	24.1 29.8	23.6 27.0	1.9 2.2		
24	水	小さいはちみつパン 牛乳 スパゲティボリタン 花野菜サラダ ヨーグルト	ウインナー	牛乳 ヨーグルト	にんじん ピーマン ブロッコリー	玉ねぎ 枝豆 カリフラワー エリンギ にんにく	はちみつパン スパゲティ	油 ドレッシング	690 872	26.2 31.9	19.3 23.5	2.2 2.9		
25	木	麦ごはん たけのこごはんの具 牛乳 厚焼き卵 菜の花あえ なめこ汁	鶏肉 油揚げ 卵 生揚げ みそ	牛乳 わかめ	にんじん 菜の花	たけのこ しいたけ もやし キャベツ とうもろこし なめこ 大根 ねぎ	米 麦 里芋 砂糖	油 ごま	640 817	26.8 32.8	18.5 21.4	2.8 3.3		
26	金	ごはん 牛乳 アジカツ 梅かつおあえ 肉じゃが	アジ かつおぶし 豚肉	牛乳	にんじん 小松菜 きぬさや	もやし キャベツ 玉ねぎ しょうが うめ	米 じゃが芋 砂糖 パン粉	油	657 843	23.9 29.9	18.4 21.7	1.7 2.1		
30	火	ごはん 牛乳 鶏肉と卵の親子煮 ほうれん草のごまあえ かみなり汁	鶏肉 卵 豆腐 油揚げ なると	牛乳	にんじん ほうれん草	玉ねぎ ごぼう キャベツ ねぎ 大根 しいたけ グリーンピース	米 砂糖	油 ごま ごま油	622 797	25.1 31.1	20.2 23.9	2.3 3.0		
「かみなり汁」は、雷の多い栃木県の郷土料理です。豆腐を油で炒める時、バリバリと雷のような音がすることからその名がつけました。														
計(15回)								小学生 (中学年)		月平均	655	25.5	21.1	2.3
★都合により献立や一部材料を変更する場合があります。								基準量		650	26.8	18.1	2.0未満	
								中学生		月平均	843	31.6	25.2	2.9
								基準量		830	34.2	23.1	2.5未満	



栄養量