

令和7年 4月分 献立および材料の種類と体内での働き

ABコース (小学校)

《 13 回 》

日	曜	こんだてめい	えいようりょう		しょくひんめい			
			エネルギー Kカロリー	たんぱく しつ g	血 あ	肉 を つ く る 食 品	体 の ち ょう し を と の え る 食 品	力 や 熱 の も と に な る 食 品
11	金	チーズパン ぎゅうにゅう パンネミートソース コーンサラダ	幼 小 567 中	幼 小 23.7 中		チーズ ぎゅうにゅう ぶたにく	スイートコーン トマト キャベツ きゅうり セロリ たまねぎ にんじん にんにく パセリ	パン マカロニ (パンネ) あぶら さとう
14	月	ごはん ぎゅうにゅう なまあげのそぼろに いそかあえ	613	25.0		ぎゅうにゅう のり ぶたにく なまあげ	キャベツ こまつな しょうが たまねぎ にんじん	こめ あぶら さとう でんぶん じゃがいも
15	火	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのたつたあげ みそしる	659	29.9		ぎゅうにゅう みそ とりにく	こまつな しょうが だいこん にんじん ねぎ	こめ あぶら でんぶん
16	水	ごはん ぎゅうにゅう にくじゃが おひたし	561	21.6		ぎゅうにゅう ぶたにく	キャベツ こまつな たまねぎ にんじん	こめ あぶら さとう じゃがいも しらたき
17	木	はいがパン ぎゅうにゅう チリコンカーン やさいソテー ミックスフルーツ	628	27.8		ぎゅうにゅう だいす ぶたにく	おうとう トマト パインアップル みかん キャベツ たまねぎ にんじん にんにく	パン こむぎこ マカロニ あぶら さとう
18	金	むぎごはん ぎゅうにゅう ツナそぼろ ぶたじる	655	28.2		ぎゅうにゅう まぐろみずに まぐろあぶらづけ みそ ぶたにく とうふ	ごぼう こまつな しょうが だいこん にんじん ねぎ	こめ おおむぎ さとう じゃがいも こんにゃく
21	月	ごはん こめこドライカレー あますあえ ブルーんはっこうにゅう	592	20.5		ブルーんはっこうにゅう ぶたにく	エリンギ きゅうり しょうが たまねぎ にんじん にんにく もやし	こめ こめこ あぶら さとう じゃがいも
22	火	まるパン ぎゅうにゅう ホキフライ やさいのスープに ばんかん	596	28.8		ぎゅうにゅう ほき ぶたにく	キャベツ たまねぎ にんじん ばんかん	パン こむぎこ パンこ あぶら じゃがいも
23	水	むぎごはん ぎゅうにゅう ピピンバ (にく) ピピンバ (やさい) はるさめスープ	587	24.2		ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ	こまつな しょうが いら にんじん にんにく ねぎ もやし	こめ おおむぎ ごま ごまあぶら あぶら さとう はるさめ
24	木	むぎごはん ぎゅうにゅう ひじきごはんのぐ きびなごフライ みそしる	588	23.6		ぎゅうにゅう きびなご こおりとうふ ひじき みそ あぶらあげ	キャベツ こまつな たまねぎ にんじん	こめ おおむぎ こむぎこ パンこ ごま あぶら さとう
25	金	ごはん ぎゅうにゅう おやこに からししょうゆあえ だいすとじゃこのいりに	618	29.2		ぎゅうにゅう こおりとうふ だいす ちりめんじゃこ たまご とりにく	いとみつば こまつな たまねぎ にんじん もやし	こめ ごま あぶら さとう じゃがいも
28	月	ごはん ぎゅうにゅう さばのあんかけ ごましょうゆあえ すましじる	680	29.4		ぎゅうにゅう さば うすらたまご とうふ	えのきたけ キャベツ こまつな にんじん ねぎ もやし	こめ こめこ ごま あぶら さとう でんぶん
30	水	ロールパン ぎゅうにゅう かわりごもくまめ わかめスープ	572	26.7		ぎゅうにゅう こおりとうふ だいす わかめ ぶたにく	えのきたけ たまねぎ にんじん ピーマン	パン ごまあぶら あぶら さとう じゃがいも こんにゃく

令和7年 4月分 献立および材料の種類と体内での働き

CDコース (小学校)

《 13 回 》

日	曜	こんだてめい	えいようりょう		しょくひんめい		
			エネルギー Kカロリー	たんぱく しつ g	血 あ	肉 を つ く る 食 品	体 の ち ょう し を と の え る 食 品
11	金	ごはん ぎゅうにゅう にくじゃが おひたし	幼 小 561 中	幼 小 21.6 中	ぎゅうにゅう ぶたにく	キャベツ こまつな たまねぎ にんじん	こめ あぶら さとう じゃがいも しらたき
14	月	むぎごはん ぎゅうにゅう ツナそぼろ ぶたじる	655	28.2	ぎゅうにゅう まぐろみずに まぐろあぶらづけ みそ ぶたにく とうふ	ごぼう こまつな しょうが だいこん にんじん ねぎ	こめ おおむぎ さとう じゃがいも こんにゃく
15	火	チーズパン ぎゅうにゅう パンネミートソース コーンサラダ	567	23.7	チーズ ぎゅうにゅう ぶたにく	スイートコーン トマト キャベツ きゅうり セロリ たまねぎ にんじん にんにく パセリ	パン マカロニ (ペンネ) あぶら さとう
16	水	ごはん ぎゅうにゅう なまあげのそぼろに いそかあえ	613	25.0	ぎゅうにゅう のり ぶたにく なまあげ	キャベツ こまつな しょうが たまねぎ にんじん	こめ あぶら さとう でんぶん じゃがいも
17	木	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのたつたあげ みそしる	659	29.9	ぎゅうにゅう みそ とりにく	こまつな しょうが だいこん にんじん ねぎ	こめ あぶら でんぶん
18	金	ごはん ぎゅうにゅう おやこに からししょうゆあえ だいずとじゃこのいりに	618	29.2	ぎゅうにゅう こおりとうふ だいず ちりめんじゃこ たまご とりにく	いとみつば こまつな たまねぎ にんじん もやし	こめ ごま あぶら さとう じゃがいも
21	月	はいがパン ぎゅうにゅう チリコンカーン やさいソテー ミックスフルーツ	628	27.8	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく	おうとう トマト パイナップル みかん キャベツ たまねぎ にんじん にんにく	パン こむぎこ マカロニ あぶら さとう
22	火	ごはん ぎゅうにゅう さばのあんかけ ごましょうゆあえ すましじる	680	29.4	ぎゅうにゅう さば うすらたまご とうふ	えのきたけ キャベツ こまつな にんじん ねぎ もやし	こめ こめこ ごま あぶら さとう でんぶん
23	水	ごはん こめこドライカレー あますあえ ブルーんはっこうにゅう	592	20.5	ブルーんはっこうにゅう ぶたにく	エリンギ きゅうり しょうが たまねぎ にんじん にんにく もやし	こめ こめこ あぶら さとう じゃがいも
24	木	まるパン ぎゅうにゅう ホキフライ やさいのスープに ばんかん	596	28.8	ぎゅうにゅう ほき ぶたにく	キャベツ たまねぎ にんじん ばんかん	パン こむぎこ パンこ あぶら じゃがいも
25	金	むぎごはん ぎゅうにゅう ピピンバ(にく) ピピンバ(やさい) はるさめスープ	587	24.2	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ	こまつな しょうが いら にんじん にんにく ねぎ もやし	こめ おおむぎ ごま ごまあぶら あぶら さとう はるさめ
28	月	ロールパン ぎゅうにゅう かわりごもくまめ わかめスープ	572	26.7	ぎゅうにゅう こおりとうふ だいず わかめ ぶたにく	えのきたけ たまねぎ にんじん ピーマン	パン ごまあぶら あぶら さとう じゃがいも こんにゃく
30	水	むぎごはん ぎゅうにゅう ひじきごはんのぐ きびなごフライ みそしる	588	23.6	ぎゅうにゅう きびなご こおりとうふ ひじき みそ あぶらあげ	キャベツ こまつな たまねぎ にんじん	こめ おおむぎ こむぎこ パンこ ごま あぶら さとう

令和7年 4月分 献立および材料の種類と体内での働き

EFコース (小学校)

《 13 回 》

日	曜	こんだてめい	えいようりょう		しょくひんめい		
			エネルギー Kカロリー	たんぱく しつ g	血 あ	肉 を つ く る の 食 品	体 の ち ょう し を と の え る み ど り の 食 品
11	金	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのたつたあげ みそしる	幼 小 659 中	幼 小 29.9 中	ぎゅうにゅう みそ とりにく	こまつな しょうが だいこん にんじん ねぎ	こめ あぶら でんぷん
14	月	ごはん ぎゅうにゅう にくじゃが おひたし	561	21.6	ぎゅうにゅう ぶたにく	キャベツ こまつな たまねぎ にんじん	こめ あぶら さとう じゃがいも しらたき
15	火	むぎごはん ぎゅうにゅう ツナそぼろ ぶたじる	655	28.2	ぎゅうにゅう まぐろみずに まぐろあぶらづけ みそ ぶたにく とうふ	ごぼう こまつな しょうが だいこん にんじん ねぎ	こめ おおむぎ さとう じゃがいも こんにゃく
16	水	チーズパン ぎゅうにゅう パンネミートソース コーンサラダ	567	23.7	チーズ ぎゅうにゅう ぶたにく	スイートコーン トマト キャベツ きゅうり セロリ たまねぎ にんじん にんにく パセリ	パン マカロニ (パンネ) あぶら さとう
17	木	ごはん ぎゅうにゅう なまあげのそぼろに いそかあえ	613	25.0	ぎゅうにゅう のり ぶたにく なまあげ	キャベツ こまつな しょうが たまねぎ にんじん	こめ あぶら さとう でんぷん じゃがいも
18	金	むぎごはん ぎゅうにゅう ひじきごはんのく きびなごフライ みそしる	588	23.6	ぎゅうにゅう きびなご こおりとうふ ひじき みそ あぶらあげ	キャベツ こまつな たまねぎ にんじん	こめ おおむぎ こむぎこ パンこ ごま あぶら さとう
21	月	ロールパン ぎゅうにゅう かわりごもくまめ わかめスープ	572	26.7	ぎゅうにゅう こおりとうふ だいず わかめ ぶたにく	えのきたけ たまねぎ にんじん ピーマン	パン ごまあぶら あぶら さとう じゃがいも こんにゃく
22	火	むぎごはん ぎゅうにゅう ピピンパ (にく) ピピンパ (やさい) はるさめスープ	587	24.2	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ	こまつな しょうが にら にんじん にんにく ねぎ もやし	こめ おおむぎ ごま ごまあぶら あぶら さとう はるさめ
23	水	ごはん ぎゅうにゅう さばのあんかけ ごましょうゆあえ すましじる	680	29.4	ぎゅうにゅう さば うすらたまご とうふ	えのきたけ キャベツ こまつな にんじん ねぎ もやし	こめ こめこ ごま あぶら さとう でんぷん
24	木	ごはん ぎゅうにゅう おやこに からししょうゆあえ だいずとじゃこのいりに	618	29.2	ぎゅうにゅう こおりとうふ だいず ちりめんじゃこ たまご とりにく	いとみつば こまつな たまねぎ にんじん もやし	こめ ごま あぶら さとう じゃがいも
25	金	まるパン ぎゅうにゅう ホキフライ やさいのスープに ばんかん	596	28.8	ぎゅうにゅう ほき ぶたにく	キャベツ たまねぎ にんじん ばんかん	パン こむぎこ パンこ あぶら じゃがいも
28	月	はいがパン ぎゅうにゅう チリコンカーン やさいソテー ミックスフルーツ	628	27.8	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく	おうとう トマト パインアップル みかん キャベツ たまねぎ にんじん にんにく	パン こむぎこ マカロニ あぶら さとう
30	水	ごはん こめこドライカレー あますあえ ブルーんはっこうにゅう	592	20.5	ブルーんはっこうにゅう ぶたにく	エリンギ きゅうり しょうが たまねぎ にんじん にんにく もやし	こめ こめこ あぶら さとう じゃがいも

令和7年 4月分 献立および材料の種類と体内での働き

GHコース (小学校)

《 13 回 》

日	曜	こんだてめい	えいようりょう		しょくひんめい			
			エネルギー Kカロリー	たんぱく しつ g	血 あ	肉 を つ く る の 食 品	体 の ち ょう し を と の え る み ど り の 食 品	力 や 熱 の も と に な る の 食 品
11	金	むぎごはん ぎゅうにゅう ツナそぼろ ぶたじる	幼 小 中 655	幼 小 中 28.2		ぎゅうにゅう まぐろみずに まぐろあぶらづけ みそ ぶたにく とうふ	ごぼう こまつな しょうが だいこん にんじん ねぎ	こめ おおむぎ さとう じゃがいも こんにゃく
14	月	チーズパン ぎゅうにゅう パンネミートソース コーンサラダ	567	23.7		チーズ ぎゅうにゅう ぶたにく	スイートコーン トマト キャベツ きゅうり セロリ たまねぎ にんじん にんにく パセリ	パン マカロニ (パンネ) あぶら さとう
15	火	ごはん ぎゅうにゅう なまあげのそぼろに いそかあえ	613	25.0		ぎゅうにゅう のり ぶたにく なまあげ	キャベツ こまつな しょうが たまねぎ にんじん	こめ あぶら さとう でんぶん じゃがいも
16	水	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのたつたあげ みそしる	659	29.9		ぎゅうにゅう みそ とりにく	こまつな しょうが だいこん にんじん ねぎ	こめ あぶら でんぶん
17	木	ごはん ぎゅうにゅう にくじゃが おひたし	561	21.6		ぎゅうにゅう ぶたにく	キャベツ こまつな たまねぎ にんじん	こめ あぶら さとう じゃがいも しらたき
18	金	はいがパン ぎゅうにゅう チリコンカーン やさいソテー ミックスフルーツ	628	27.8		ぎゅうにゅう だいず ぶたにく	おうとう トマト パインアップル みかん キャベツ たまねぎ にんじん にんにく	パン こむぎこ マカロニ あぶら さとう
21	月	ごはん ぎゅうにゅう さばのあんかけ こまじょうゆあえ すましじる	680	29.4		ぎゅうにゅう さば うすらたまご とうふ	えのきたけ キャベツ こまつな にんじん ねぎ もやし	こめ こめこ ごま あぶら さとう でんぶん
22	火	ごはん ぎゅうにゅう おやこに からししょうゆあえ だいずとじゃこのいりに	618	29.2		ぎゅうにゅう こおりどうふ だいず ちりめんじゃこ たまご とりにく	いとみつば こまつな たまねぎ にんじん もやし	こめ ごま あぶら さとう じゃがいも
23	水	ロールパン ぎゅうにゅう かわりごもくまめ わかめスープ	572	26.7		ぎゅうにゅう こおりどうふ だいず わかめ ぶたにく	えのきたけ たまねぎ にんじん ピーマン	パン ごまあぶら あぶら さとう じゃがいも こんにゃく
24	木	むぎごはん ぎゅうにゅう ビビンバ (にく) ビビンバ (やさい) はるさめスープ	587	24.2		ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ	こまつな しょうが いら にんじん にんにく ねぎ もやし	こめ おおむぎ ごま ごまあぶら あぶら さとう はるさめ
25	金	ごはん こめこドライカレー あまずあえ ブルーんはっこうにゅう	592	20.5		ブルーんはっこうにゅう ぶたにく	エリンギ きゅうり しょうが たまねぎ にんじん にんにく もやし	こめ こめこ あぶら さとう じゃがいも
28	月	むぎごはん ぎゅうにゅう ひじきごはんのぐ きびなごフライ みそしる	588	23.6		ぎゅうにゅう きびなご こおりどうふ ひじき みそ あぶらあげ	キャベツ こまつな たまねぎ にんじん	こめ おおむぎ こむぎこ パンこ ごま あぶら さとう
30	水	まるパン ぎゅうにゅう ホキフライ やさいのスープに ばんかん	596	28.8		ぎゅうにゅう ほき ぶたにく	キャベツ たまねぎ にんじん ばんかん	パン こむぎこ パンこ あぶら じゃがいも