
















令和4年  
4月

給食予定献立表

日	曜日	主食	牛乳	献立名	血や肉、骨や歯になるもの	からだの調子を整える	体を動かす 熱や力になるもの	低学年 kcal	中学年 kcal	高学年 kcal
12	火	菜めし		とんかつ キャベツ・にんじん マカロニのソテー さかなっつハイ	豚肉 卵 ハム いらこ 牛乳	大根 キャベツ にんじん たまねぎ ピーマン	米 小麦粉 パン粉 油 マカロニ アーモンド ピーナッツ	576	685	791
13	水	食パン		ハンバーグ ブロッコリー ポテトサラダ いちごムース マーマレード	豚ひき肉 卵 ハム 牛乳	たまねぎ ブロッコリー きゅうり にんじん	食パン パン粉 じゃがいも マヨネーズ いちごムース マーマレード	566	673	778
14	木	ご飯		鮭の南蛮漬け 切り干し大根煮 肉団子	鮭 さつまあげ 肉団子 牛乳	たまねぎ にんじん ピーマン 切り干し大根 さやいんげん	米 片栗粉 油 砂糖	554	662	763
15	金	わかめご飯		鶏肉のから揚げ ミックス野菜 イタリアンスパゲティ お祝いクレープ	鶏肉 卵 ハム わかめ 牛乳	キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ ピーマン	米 片栗粉 油 スパゲティ 砂糖 お祝いクレープ	568	671	780
16	土	三色丼		原宿ドッグ	牛豚ひき肉 卵 牛乳	ほうれん草	米 砂糖 原宿ドッグ	540	644	744
18	月	ご飯		すき焼き風煮 ちりめんあえ 昆布の佃煮	牛肉 焼き豆腐 ちりめん 昆布 牛乳	にんじん たまねぎ 白菜 大根 キャベツ きゅうり	米 糸こんにやく 砂糖 ごま	544	653	756
19	火	ご飯		白身魚のごま揚げ キャベツ・コーン 高野豆腐の卵とじ りんご	白身魚(メルルーサ) 高野豆腐 卵 かまぼこ りんご	しょうが キャベツ コーン みつば りんご	米 片栗粉 ごま 油 砂糖	548	651	752
20	水	ロールパン		ハムカツ キャベツ マカロニサラダ オレンジ	ハム 卵 かにかま 牛乳	キャベツ にんじん きゅうり オレンジ	ロールパン 小麦粉 パン粉 油 マカロニ マヨネーズ	548	652	751
21	木	ご飯		さばのみそ煮 さやいんげん・コーン ひじき煮 おさつスティック	さば みそ さつまあげ ひじき 牛乳	さやいんげん コーン にんじん グリンピース	米 砂糖 さつまいも 黒砂糖 油	553	658	761
22	金	ご飯		焼肉風 キャベツと小松菜のピーナッツあえ 卵焼き	牛肉 卵 牛乳	たまねぎ たら キャベツ 小松菜 にんじん	米 ピーナッツ 砂糖	554	657	759
25	月	カレーライス		コーンサラダ 青りんごゼリー ミニオムレツ	牛肉 ハム ミニオムレツ 牛乳	たまねぎ にんじん コーン キャベツ きゅうり	じゃがいも 青りんごゼリー 米 ごまドレッシング	595	709	824
26	火	ゆかりご飯		ぐる煮 いかの酢物 はるまき	鶏肉 厚揚げ いか わかめ はるまき 牛乳	しも にんじん 大根 きゅうり	米 さといも こんにやく 砂糖 ごま	553	659	761
27	水	クロワッサン (6年生)		チキンカツ キャベツ・パセリ スパゲティサラダ カップムース	鶏肉 卵 ハム 牛乳	キャベツ パセリ きゅうり にんじん コーン	クロワッサン 小麦粉 パン粉 油 スパゲティ マヨネーズ カップムース	564	671	778
28	木	ご飯		鮭の塩麹焼き アスパラガス・コーン ちくわ入りきんぴら パイナップル	鮭 ちくわ 牛乳	アスパラガス コーン にんじん ごぼう ピーマン パイナップル缶	米 塩麹 砂糖 ごま油	550	655	759
30	土	ミートスパゲティ		カスタードプリン	牛豚ひき肉 牛乳	たまねぎ にんじん パセリ	スパゲティ 砂糖 カスタードプリン	523	618	714