

令和7年度		4 月分学校給食献立予定表				日光学校給食センター（小学校）			
日・曜	献立名	おもなざいりょう						エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	
		主に体をつくるもとになる食品		主に体の調子を整えるもとになる食品		主にエネルギーのもとになる食品			
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
		たんぱく質	無機質	ビタミンA	ビタミンC	炭水化物	脂質		
		魚・肉・卵・豆	牛乳・小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	米・パン・めん いも・さとう	油脂・種実		
8 火	【ごはんのひ】								
	ごはん					ごはん		595	kcal
	牛乳		牛乳					24.6	g
	ホイコーロー	ぶたにく		にんじん ピーマン	たまねぎ キャベツ にんにく しょうが	さとう でんぶん	あぶら	20.1	g
	豆腐入り中華スープ	とりにく とうふ		チンゲンさい	もやし ほししいだけ		ごまあぶら	2.0	g
9 水	ごはん					ごはん			
	牛乳		牛乳					649	kcal
	納豆	なっとう						27.1	g
	おひたし	かつおぶし		ほうれんそう にんじん	きゃべつ もやし きゅうり		ごま	17.1	g
	じゃがいものそぼろ煮	とりにく さつまあげ		にんじん	だいこん えだまめ	じゃがいも ざらめ こんにゃく でんぶん		1.8	g
10 木	ごはん					ごはん			
	牛乳		牛乳					622	kcal
	和風ソースハンバーグ	とりにく ぶたにく			たまねぎ	さとう でんぶん		23.4	g
	塩昆布和え		こんぶ		キャベツ もやし きゅうり		ごまあぶら	20.1	g
	豚汁	ぶたにく とうふ		にんじん	ごぼう だいこん	じゃがいも こんにゃく	あぶら	2.1	g
11 金	黒パン					パン			
	牛乳		牛乳					631	kcal
	ツナサラダ	ツナ		ブロッコリー いんげん	きゅうり		ドレッシング	25.9	g
	スパゲティミートソース	とりにく ぶたにく だいず		にんじん トマト グリーンピース	たまねぎ にんにく	めん	あぶら	21.9	g
								2.0	g
14 月	ごはん					ごはん			
	牛乳		牛乳					662	kcal
	チキンカレー	とりにく		にんじん	たまねぎ りんご にんにく しょうが	じゃがいも ルウ	あぶら	19.9	g
	こんにゃくサラダ							19.4	g
	ヨーグルト							2.3	g
15 火	はちみつパン					パン			
	牛乳		牛乳					632	kcal
	ハムと大根のサラダ	ハム			だいこん きゅうり たまねぎ		ドレッシング	24.0	g
	焼きそば	ぶたにく ちくわ		にんじん	キャベツ もやし	めん	あぶら	22.4	g
								3.2	g
16 水	【入学・進級お祝献立】								
	赤飯 牛乳		牛乳			せきはん		671	kcal
	鶏のから揚げ	とりにく			にんにく しょうが	でんぶん	あぶら	25.7	g
	浅漬け				キャベツ もやし きゅうり		ごま	19.9	g
	すまし汁	とうふ	わかめ		ねぎ			2.2	g
17 木	いちごゼリー					ゼリー			
	ごはん					ごはん			
	牛乳		牛乳					590	kcal
	さばの味噌煮	さば				さとう		21.7	g
	磯和え		のり	ほうれんそう	もやし			19.7	g
18 金	のっぺい汁	とりにく		にんじん	ごぼう だいこん はくさい	さといも でんぶん こんにゃく	あぶら	1.6	g
	セルフドック（コッペパン）					パン			
	セルフドック（ウインナー）	ウインナー						580	kcal
	セルフドック（ボイルキャベツ）				キャベツ			23.1	g
	牛乳		牛乳					25.8	g
	クリームシチュー	とりにく	牛乳	にんじん ブロッコリー	たまねぎ マッシュルーム コーン	じゃがいも ルウ	あぶら	2.4	g

日・曜	献立名	おもなざいりょう						エネルギー たんぱく質 脂質 塩分
		主に体をつくるもとになる食品		主に体の調子を整えるもとになる食品		主にエネルギーのもとになる食品		
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
		たんぱく質	無機質	ビタミンA	ビタミンC	炭水化物	脂質	
		魚・肉・卵・豆	牛乳・小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	米・パン・めん いも・さとう	油脂・種実	
21 月	ごはん					ごはん		619 kcal 24.4 g 19.5 g 1.7 g
	牛乳		牛乳					
	ポークシューマイ（2コ）	ぶたにく			たまねぎ	こむぎこ		
	春雨サラダ			にんじん	きゅうり もやし	はるさめ	ドレッシング	
	麻婆豆腐	ぶたにく とうふ		にんじん にら	たけのこ ほししいたけ ねぎ にんにく しょうが	でんぷん	あぶら ごまあぶら	
22 火	【地産地消献立＊アスパラ＊】							620 kcal 23.5 g 23.1 g 2.3 g
	コッペパン 牛乳		牛乳			パン		
	いちごミックスジャム					ジャム		
	メンチカツ	ぶたにく とりにく			たまねぎ	パンこ	あぶら	
	グリーンサラダ			ブロッコリー アスパラ	きゅうり		ドレッシング	
	ミネストローネ	ベーコン ウィナー ミックスビーンズ		にんじん トマト	たまねぎ キャベツ にんにく	マカロニ	あぶら	
23 水	ごはん					ごはん		644 kcal 21.0 g 14.6 g 2.4 g
	牛乳		牛乳					
	厚焼き卵	たまご				さとう	あぶら	
	切干大根の煮付け	さつまあげ		にんじん	だいこん ほししいたけ	ざらめ	あぶら	
	五目みそ汁	あつあげ	わかめ	ほうれんそう にんじん	だいこん			
	はちみつレモンゼリー					ゼリー		
24 木	ごはん					ごはん		626 kcal 22.5 g 16.6 g 2.0 g
	牛乳		牛乳					
	いわしごまみそ煮	いわし				さとう	ごま	
	もみ漬				キャベツ もやし きゅうり しょうが			
	肉じゃが	ぶたにく		にんじん いんげん	たまねぎ	じゃがいも しらたき ざらめ	あぶら	
25 金	コッペパン					パン		593 kcal 23.7 g 23.1 g 2.7 g
	牛乳		牛乳					
	スラッピージョー	ぶたにく とりにく だいず		にんじん トマト	たまねぎ	さとう パンこ	あぶら	
	チーズポテト		チーズ	パセリ		じゃがいも	むえんバター	
	野菜スープ			にんじん きぬさや	キャベツ もやし			
28 月	そばろ丼（ごはん）					ごはん		606 kcal 25.4 g 20.2 g 2.3 g
	そばろ丼（具）	とりにく たまご			えだまめ しょうが	さとう	あぶら	
	牛乳		牛乳					
	沢煮椀	ぶたにく		にんじん ほうれんそう	ごぼう だいこん ねぎ			
30 水	ごはん					ごはん		616 kcal 21.7 g 20.4 g 2.1 g
	牛乳		牛乳					
	アジフライ	あじ				パンこ	あぶら	
	ひじきの炒り煮	ぶたにく あぶらあげ	ひじき	にんじん		ざらめ	あぶら	
	けんちん汁	とうふ		にんじん	はくさい だいこん ごぼう	さといも こんにゃく	あぶら	

【お知らせ】

★材料の都合により、献立を変更することがあります

★こんにゃくは、エネルギーになりませんが、いも類なので、5類に分類しています

★今年度より、献立表の様式を変更しました。料理ごとに、使用する食材を分類しています。

食物アレルギー対応などで、料理ごとの食材を確認する際にも活用してください。



小学校中学年一人1回あたり 学校給食摂取基準		今月の平均
エネルギー	650Kcal	622 kcal
たんぱく質	21.1～32.5g	23.6 g
脂質	14.4～21.7g	20.2 g
塩分	2.0g未満	2.1 g