

# 令和6年4月分 学校給食献立表

月	火	水	木	金
<p><b>ご入学 ご進級 おめでとう ございます</b></p>	<b>9</b> <b>ココアパン</b> ぎゅうにゅう <b>もずくスープ</b> 5 赤 ぶたにく 10 赤 たまねぎ 20 緑 もやし 15 緑 チンゲンサイ 10 緑 にんじん 5 緑 えのきたけ 5 緑 しお、こしょう、しょうゆ ぶた・とりがらスープ <b>ホキの</b> <b>ピザふうやき</b> 1切(30) 赤 たまねぎ 10 緑 ピーマン 1 緑 おこめチーズ 5 黄 トマトケチャップ ピザソース しお、こしょう <b>とうふサラダ</b> とうふ 20 赤 まぐろフレーク 5 赤 わかめ 0.3 赤 だいこん 20 緑 にんじん 5 緑 ドレッシング クラス1本	<b>10</b> <b>ごはん</b> ぎゅうにゅう <b>マーボー豆腐</b> 15 赤 ぶたミンチ 15 赤 ひきわりだいず 10 赤 とうふ 90 赤 しろねぎ 10 緑 あおねぎ 5 緑 ほししいたけ 0.5 緑 つちしょうが 0.5 緑 あかみそ 2 赤 はつちようみそ 2 赤 にんにく、しょうゆ、さとう ぶた・とりがらスープ でんぶん、オイスターソース トウバンジャン	<b>11</b> <b>ごはん</b> ぎゅうにゅう <b>わかたけじる</b> 30 赤 かまぼこ 8 赤 わかめ 2 赤 たけのこ 25 緑 みつば 3 緑 しお、しょうゆ けずりぶし、だしこんぶ <b>きりぼしだいこんの</b> <b>にも</b> あぶらあげ 5 赤 ひらてん 5 赤 きりぼしだいこん 5 緑 にんじん 5 緑 けずりぶし、さとう しょうゆ <b>たこやきふうあげ</b> 8 赤 ちくわ 2 赤 キャベツ 10 緑 あおねぎ 4 緑 こむぎこ 8 黄 やまいもこ 1.5 黄 こなかつお 0.5 赤 ソース クラス1本 しお <b>てづくりこんぶ</b> <b>ふりかけ</b> けずりぶし 2 赤 だしこんぶ 0.5 赤 しろごま 0.5 黄 しょうゆ、さとう	<b>12</b> <b>ライムギパン</b> ぎゅうにゅう <b>はるやさいの</b> <b>ミネストローネ</b> 10 赤 ベーコン 10 赤 じゃがいも 20 黄 キャベツ 15 緑 たまねぎ 20 緑 にんじん 5 緑 グリーンアスパラガス 5 緑 トマト 5 緑 しお、こしょう、しょうゆ にんにく、とりがらスープ オリーブオイル <b>オムレツ</b> 1コ(50) 赤 <b>キャベツの</b> <b>あまずづけ</b> わかめ 0.1 赤 キャベツ 35 緑 にんじん 5 緑 す、さとう、しお 河内長野市では毎月19日の「食育の日」に合わせて、19日(休みの場合はその前後)によくかむ献立を取り入れています。
	エネルギー kcal 574 たんぱく質 g 27.4 しじつ g 18.2	エネルギー kcal 618 たんぱく質 g 26.8 しじつ g 18.3	エネルギー kcal 589 たんぱく質 g 21.6 しじつ g 17.3	エネルギー kcal 582 たんぱく質 g 24.5 しじつ g 21.8
<b>15</b> <b>ごはん</b> ぎゅうにゅう <b>カレー</b> 25 赤 じゃがいも 55 黄 たまねぎ 40 緑 にんじん 20 緑 ソテーオニオン 10 緑 ブルービートル 2 緑 カレー 12 トマトケチャップ とりがらスープ <b>ひじきのサラダ</b> ひじき 1 赤 きゅうり 40 緑 にんじん 5 緑 さとう、しょうゆ ドレッシング クラス1本 <b>ゼリー</b> ゼリー 1コ <b>1年生給食 スタート</b>	<b>16</b> <b>けんえんココアパン</b> (きりこみ) ぎゅうにゅう <b>やさいスープ</b> 10 赤 とりにく 10 赤 じゃがいも 20 黄 たまねぎ 20 緑 こまつな 10 緑 にんじん 5 緑 セロリー 3 緑 しお、しょうゆ、こしょう とりがらスープ <b>セルフドッグ</b> (ローストウイナー) フランクフルト 1本 赤 <b>(ソテー)</b> キャベツ 40 緑 にんじん 5 緑 しお、カレーこ とりがらスープ	<b>17</b> <b>ごはん</b> ぎゅうにゅう <b>ぶたじゃが</b> 20 赤 じゃがいも 55 黄 たまねぎ 30 緑 にんじん 20 緑 いとこんにやく 30 さとう、しょうゆ <b>とうふ</b> <b>ハンバーグ</b> 1コ(50) 赤 とうふハンバーグ つちしょうが 0.1 緑 さとう、しょうゆ でんぶん <b>こまつなの</b> <b>にびたし</b> あぶらあげ 5 赤 こまつな 45 緑 さとう、しょうゆ けずりぶし	<b>18</b> <b>ごはん</b> ぎゅうにゅう <b>おやこどんぶり</b> 30 赤 たまご 30 赤 とりにく 30 赤 たまねぎ 40 緑 にんじん 10 緑 あおねぎ 10 緑 ほししいたけ 0.5 緑 しょうゆ、さとう <b>「きびなご」は、まれに、お腹に卵がある可能性があります。</b> <b>きびなごの</b> <b>からあげ</b> きびなご 30 赤 しょうゆ、でんぶん <b>ごぼうのきんぴら</b> ぶたにく 5 赤 ごぼう 20 緑 にんじん 10 緑 つきこんにやく 10 しろごま 1 黄 さとう、しょうゆ	<b>19</b> <b>ペーパーパン</b> ぎゅうにゅう <b>ミートスパゲッティ</b> 40 黄 スパゲッティの麺は、別の食缶に入っています。 スライスしたじゃがいも、別の食缶に入っています。 <b>ジャーマンポテト</b> ベーコン 10 赤 じゃがいも 40 黄 たまねぎ 10 緑 グリーンピース 5 緑 トマト 5 緑 トマトケチャップ 8 ポークルー 2 ウスターソース しお、こしょう、にんにく しょうゆ、とりがらスープ 1ふくろ
エネルギー kcal 641 たんぱく質 g 19.9 しじつ g 16.6	エネルギー kcal 585 たんぱく質 g 24.5 しじつ g 22.9	エネルギー kcal 597 たんぱく質 g 25.3 しじつ g 14.5	エネルギー kcal 608 たんぱく質 g 29.1 しじつ g 17.1	エネルギー kcal 670 たんぱく質 g 28.4 しじつ g 20.8
<b>22</b> <b>ごはん</b> ぎゅうにゅう <b>じゃがいもの</b> <b>みそしる</b> 5 赤 じゃがいも 25 黄 キャベツ 25 緑 こまつな 10 緑 しろ、あかみそ 7 赤 けずりぶし <b>てづくりふりかけ</b> けずりぶし 2 赤 さとう、しょうゆ <b>さばのしおやき</b> 1切(50) 赤 しお <b>チンゲンサイの</b> <b>ごまあえ</b> 30 緑 もやし 10 緑 にんじん 5 緑 しろごま 1 黄 さとう、しょうゆ、す <b>うずまきパン</b> ぎゅうにゅう <b>にくだんごの</b> <b>スープ</b> 30 赤 じゃがいも 40 黄 たまねぎ 30 緑 キャベツ 20 緑 にんじん 20 緑 セロリー 3 緑 しお、こしょう、しょうゆ とりがらスープ <b>やさしいため</b> ぶたにく 10 赤 ピーマン 3 黄 キャベツ 20 緑 もやし 10 緑 にんじん 5 緑 しお、こしょう、しょうゆ <b>フルーツヨーグルト</b> パンアップル(缶) 20 緑 みかん(缶) 20 緑 おうとう(缶) 10 緑 ヨーグルト 12 赤 さとう	<b>23</b> <b>うずまきパン</b> ぎゅうにゅう <b>にくだんごの</b> <b>やさしいため</b> ぶたにく 10 赤 ピーマン 3 黄 キャベツ 20 緑 もやし 10 緑 にんじん 5 緑 しお、こしょう、しょうゆ とりがらスープ <b>フルーツヨーグルト</b> パンアップル(缶) 20 緑 みかん(缶) 20 緑 おうとう(缶) 10 緑 ヨーグルト 12 赤 さとう	<b>24</b> <b>ごはん</b> ぎゅうにゅう <b>みそにこみうどん</b> 60 黄 うどん 60 黄 はくさい 20 緑 だいこん 10 緑 にんじん 10 緑 なましいたけ 5 緑 あおねぎ 5 緑 はつちようみそ 8 赤 けずりぶし <b>もずくのかきあげ</b> 5 赤 たまねぎ 20 緑 えだまめ 10 緑 ホールコーン 5 緑 みつば 3 緑 こむぎこ 7 黄 やまいもこ 1 黄 しお <b>こまつなのひたし</b> こまつな 40 緑 にんじん 5 緑 <b>てづくりふりかけ</b> けずりぶし 2 赤 しろごま 1 黄 さとう、しょうゆ	<b>25</b> <b>ごはん</b> ぎゅうにゅう <b>じぶに</b> 35 赤 とりにく 35 赤 かまぼこ 10 赤 あぶらあげ 5 赤 すだれふ 3 黄 さといも 30 黄 にんじん 20 緑 こまつな 10 緑 なましいたけ 5 緑 こんにやく 20 けずりぶし さとう、しょうゆ、でんぶん <b>たけのここんぶ</b> 30 緑 こんぶ 1 赤 けずりぶし さとう、しょうゆ <b>あいませ</b> うちまめ(だいず) 3 赤 あぶらあげ 3 赤 ごぼう 6 緑 だいこん 30 緑 にんじん 3 緑 しお、す さとう、しょうゆ いしかわけん 石川県 にほんぜんこく あじめぐり 毎月、日本各地の郷土料理・食材を1都道府県ずつ紹介していきます。	<b>26</b> <b>なかよしパン</b> ぎゅうにゅう <b>ビーフシチュー</b> 25 赤 じゃがいも 45 黄 たまねぎ 40 緑 にんじん 20 緑 セロリー 5 緑 トマトジュース 8 緑 トマトピューレー 6 緑 ポークルー 8 しお、こしょう、にんにく しょうゆ、とりがらスープ <b>スクランブル</b> <b>エッグ</b> 5 赤 まぐろフレーク 5 赤 たまご 35 赤 グリーンピース 5 緑 しお、こしょう <b>くだもの</b> あまなつ 1/6コ 緑
エネルギー kcal 565 たんぱく質 g 26.2 しじつ g 16.4	エネルギー kcal 626 たんぱく質 g 24.0 しじつ g 18.3	エネルギー kcal 625 たんぱく質 g 22.1 しじつ g 17.2	エネルギー kcal 616 たんぱく質 g 24.3 しじつ g 19.0	エネルギー kcal 657 たんぱく質 g 28.1 しじつ g 23.7
<p><b>献立表・食育だより</b> 毎月配布する献立表を台所に貼るなどして、ご家庭の献立と重複しないように配慮したり、ご家庭の献立に応用したりなど、食生活の参考にしてください。</p>	<b>30</b> <b>こくとうパン</b> ぎゅうにゅう <b>はるさめスープ</b> 10 赤 ぶたにく 10 赤 はるさめ 5 黄 たまねぎ 20 緑 チンゲンサイ 15 緑 にんじん 10 緑 もやし 10 緑 えのきたけ 5 緑 しお、こしょう、しょうゆ ぶた・とりがらスープ <b>やきとり</b> 40 赤 とりにく 40 赤 しろねぎ 20 緑 さとう、しょうゆ、でんぶん <b>ポテトサラダ</b> ハム 8 赤 じゃがいも 30 黄 きゅうり 10 緑 にんじん 5 緑 マヨネーズ クラス1本 黄 しお エネルギー kcal 633 たんぱく質 g 27.2 しじつ g 21.9	<p><b>食物アレルギーのある児童の保護者の方へ</b> 学校での対応が必要な児童につきましては、「学校生活管理指導表(アレルギー疾患用)」の提出が必須になります。 その上で、お子様のアレルギーとなる食材については、毎月の献立表及び、希望によりお渡ししている成分表でご確認いただき、除去の指示のある食材は、連絡帳などで担任へお知らせください。 なお、給食では、そば、落花生、くるみは使用していません。</p>		

	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミン				食物繊維
	kcal	g	g	g	mg	mg	mg	A	B1	B2	C	g
4月分の平均	612	25.3(16.5%)	18.9(27.8%)	2.1	361	86	3.1	266	0.50	0.60	27	4.7
文部科学省 摂取基準	650	摂取エネルギー 全体の13~20%	摂取エネルギー 全体の20~30%	2未満	350	50	3.0	200	0.40	0.40	25	4.5以上

**楽しく給食を  
食べよう!**

赤 ※たんぱく質・無機質 《乳・肉・魚・豆類・海藻類》 からだをつくる  
 緑 ※ビタミン・無機質 《野菜・果物・きのこ》 からだの調子をととのえる  
 黄 ※脂質・炭水化物 《穀類・いも類・油脂・砂糖》 カヤ熱になる

◎ 献立表に記載された数量は、中学年(3・4年生)です。  
 ◎ やむをえない事情により、献立を変更することがあります。ご了承ください。