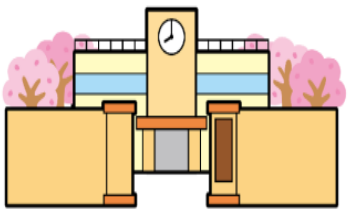
令和7年4月分　　学校給食献立表

月	火	水	木	金

ご入学
ご進級
おめでとう
ございます



献立表
食育だより

毎月配布する献立表を台所に貼るなどして、ご家庭の献立の参考にしてください。

9 ごはん
ぎゅうにゅう

わかたけじる
とうふ 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

たこやきふうあげ
たこ 8 赤
ちくわ 2 赤
ｷｬﾍﾞﾂ 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

きりぼしだいこんのにもの
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

てづくりこんぶふりかけ
けずりぶし 2 赤
だしこんぶ 0.5 赤
さとう、しょうゆ

ｴﾈﾙｷﾞｰ kcal	たんぱくしつ g	ししつ g
579	21.4	16.1

10 ごはん
ぎゅうにゅう

マーボーどうふ
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
はっちょうみそ 2 赤
にんにく、さとう、しょうゆ
ぶた・とりがらｽｰﾌﾟ
でんぷん、ｵｲｽﾀｰｿｰｽ
ﾄｳﾊﾞﾝｼﾞｬﾝ

ちくわのてりやき
ちくわ 2切(30) 赤
さとう、しょうゆ

ちゅうかサラダ
はるさめ 3 黄
ﾁﾝｹﾞﾝｻｲ 30 緑
にんじん 5 緑
さとう、しょうゆ、す
ごまあぶら

ｴﾈﾙｷﾞｰ kcal	たんぱくしつ g	ししつ g
582	25.0	15.3

11 げんえんベビーパン
ぎゅうにゅう

ﾐｰﾄｽﾊﾟｹﾞｯﾃｨ
ｽﾊﾟｹﾞｯﾃｨ 40 黄
ｵﾘｰﾌﾞｵｲﾙ
ぎゅうﾐﾝﾁ 10 赤
ぶたﾐﾝﾁ 10 赤
ひきわりだいず 10 赤
たまねぎ 45 緑
にんじん 20 緑
ﾄﾏﾄ 5 緑
ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ 8
ﾎﾟｰｸﾙｰ 2
ｳｽﾀｰｿｰｽ
しお、こしょう、にんにく
しょうゆ、とりがらｽｰﾌﾟ

スパゲッティの麺は、別の食缶に入っています。

ザワークラウト
ｷｬﾍﾞﾂ 20 緑
にんじん 5 緑
さとう、しお、す

くだもの
あまなつ 1/6ｺ 緑

ｴﾈﾙｷﾞｰ kcal	たんぱくしつ g	ししつ g
596	24.4	16.6

14 ごはん
ぎゅうにゅう

しょうがに
ぶたにく 25 赤
じゃがいも 55 黄
にんじん 20 緑
さやいんげん 5 緑
こんにゃく 20
つちしょうが 0.5 緑
さとう、しょうゆ

さわらのゆずみそやき
さわら 1切(50) 赤
しろみそ 3 赤
ゆず 0.5 緑
さとう

もやしのごまあえ
もやし 30 緑
きゅうり 15 緑
しろごま 1 黄
さとう、しょうゆ、す

ｴﾈﾙｷﾞｰ kcal	たんぱくしつ g	ししつ g
599	29.4	14.9

15 こくとうパン
ぎゅうにゅう

ポトフ
ﾌﾗﾝｸﾌﾙﾄ 10 赤
じゃがいも 40 黄
ｷｬﾍﾞﾂ 40 緑
たまねぎ 30 緑
にんじん 20 緑
ｾﾛﾘｰ 3 緑
さとう、しお、しょうゆ
とりがらｽｰﾌﾟ

チキンナゲット
ﾁｷﾝﾅｹﾞｯﾄ 2ｺ 赤

こまつなのサラダ
こまつな 30 緑
にんじん 5 緑
ﾎｰﾙｺｰﾝ 5 緑
さとう、しお、こしょう
しょうゆ、ﾚﾓﾝじる

ｴﾈﾙｷﾞｰ kcal	たんぱくしつ g	ししつ g
627	23.4	20.6

16 ごはん
ぎゅうにゅう

カレー
ぎゅうにく 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
ﾌﾟﾙｰﾝﾋﾟｭｰﾚ 2 緑
カレールー 12
ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ
とりがらｽｰﾌﾟ

キャベツとコーンのソテー
ﾍﾞｰｺﾝ 7 赤
ｷｬﾍﾞﾂ 40 緑
ﾎｰﾙｺｰﾝ 7 緑
しお、こしょう、しょうゆ

ゼリー
ｾﾞﾘｰ 1ｺ

1年生給食スタート

ｴﾈﾙｷﾞｰ kcal	たんぱくしつ g	ししつ g
666	20.9	18.7

17 ごはん
ぎゅうにゅう

ぶたじゃが
ぶたにく 20 赤
じゃがいも 55 黄
たまねぎ 30 緑
にんじん 20 緑
いとこんにゃく 30
さとう、しょうゆ

とうふハンバーグ
とうふﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ 1ｺ(50) 赤
つちしょうが 0.1 緑
さとう、しょうゆ
でんぷん

こまつなのにびたし
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

ｴﾈﾙｷﾞｰ kcal	たんぱくしつ g	ししつ g
599	25.3	14.5

18 なかよしパン
ぎゅうにゅう

もずくｽｰﾌﾟ
もずく 5 赤
ぶたにく 10 赤
たまねぎ 20 緑
もやし 15 緑
ﾚﾀｽ 5 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・とりがらｽｰﾌﾟ

あげぎょうざ
ぎょうざ 2ｺ

ごぼうサラダ
ごぼう 20 黄
こまつな 20 緑
にんじん 5 緑
さとう、しょうゆ
ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ ｸﾗｽ1本

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。

ｴﾈﾙｷﾞｰ kcal	たんぱくしつ g	ししつ g
589	22.5	22.0

21 ごはん
ぎゅうにゅう

じゃがいものみそしる
あぶらあげ 5 赤
わかめ 2 赤
じゃがいも 30 黄
たまねぎ 20 緑
あおねぎ 5 緑
しろ、あかみそ 8 赤
けずりぶし

てづくりふりかけ
けずりぶし 2 赤
さとう、しょうゆ

ぶたにくのばいにくやき
ぶたにく 40 赤
たまねぎ 20 緑
ばいにく 1.4 緑
しょうゆ

ごぼうのきんぴら
ちくわ 5 赤
ごぼう 20 緑
にんじん 10 緑
つきこんにゃく 10
しろごま 1 黄
さとう、しょうゆ

ｴﾈﾙｷﾞｰ kcal	たんぱくしつ g	ししつ g
554	25.6	11.8

22 ココアパン
ぎゅうにゅう

スコッチブロス
とりにく 10 赤
おおむぎ 5 黄
たまねぎ 30 緑
ｷｬﾍﾞﾂ 15 緑
こまつな 10 緑
にんじん 10 緑
ｾﾛﾘｰ 3 緑
しお、こしょう、しょうゆ
とりがらｽｰﾌﾟ

ﾎｷのﾌﾗｲ
ﾎｷ 1切(40) 赤
こむぎこ 4 黄
ﾊﾟﾝｺ 5 黄

ポテトサラダ
ﾊﾑ 7 赤
じゃがいも 35 緑
きゅうり 10 緑
にんじん 5 緑
ﾏﾖﾈｰｽﾞ ｸﾗｽ1本
しお

せかいのりょうり

イギリス

毎月、世界各国の料理を紹介していきます。

ｴﾈﾙｷﾞｰ kcal	たんぱくしつ g	ししつ g
674	29.3	23.5

23 ごはん
ぎゅうにゅう

あつあげのちゅうかに
あつあげ 35 赤
ぶたにく 15 赤
ｷｬﾍﾞﾂ 45 緑
たけのこ 15 緑
にんじん 15 緑
ほししいたけ 0.5 緑
つちしょうが 0.5 緑
さとう、しお、こしょう
しょうゆ、でんぷん
ぶた・とりがらｽｰﾌﾟ

むししゅうまい
しゅうまい 2ｺ 赤

ナムル
こまつな 20 緑
もやし 15 緑
にんじん 5 緑
しろごま 1 黄
さとう、しょうゆ
ごまあぶら

ｴﾈﾙｷﾞｰ kcal	たんぱくしつ g	ししつ g
567	22.5	15.6

24 ごはん
ぎゅうにゅう

かんとうに
とりにく 10 赤
あつあげ 30 赤
ちくわ 10 赤
じゃがいも 50 黄
こんにゃく 20
さとう、しょうゆ

あじのつけやき
あじ 1切(50) 赤
ゆず 0.3 緑
さとう、しょうゆ

チンゲンサイのひたし
ﾁﾝｹﾞﾝｻｲ 40 緑
にんじん 3 緑
しめじ 3 緑
さとう、しょうゆ
こんぶﾊﾟｳﾀﾞｰ

ｴﾈﾙｷﾞｰ kcal	たんぱくしつ g	ししつ g
576	27.3	13.2

25 うずまきパン
ぎゅうにゅう

はるやさいのミネストローネ
ﾍﾞｰｺﾝ 10 赤
じゃがいも 20 黄
ｷｬﾍﾞﾂ 15 緑
たまねぎ 20 緑
にんじん 5 緑
ｸﾞﾘｰﾝｱｽﾊﾟﾗｶﾞｽ 5 緑
ﾄﾏﾄ 5 緑
しお、こしょう、しょうゆ
にんにく,とりがらｽｰﾌﾟ
ｵﾘｰﾌﾞｵｲﾙ

スクランブルエッグ
まぐろﾌﾚｰｸ 5 赤
たまご 35 赤
しお、こしょう

くだもの
かわちばんかん 1/6個 緑

ｴﾈﾙｷﾞｰ kcal	たんぱくしつ g	ししつ g
572	24.1	20.6

28 ごはん
ぎゅうにゅう

ふのすましじる
とうふ 30 赤
やきふ 2 黄
たまねぎ 15 緑
えのきたけ 5 緑
あおねぎ 5 緑
だしこんぶ、けずりぶし
しお、しょうゆ

てづくりこんぶふりかけ
けずりぶし 2 赤
だしこんぶ 0.5 赤
しろごま 0.5 黄
さとう、しょうゆ

もずくのかきあげ
もずく 3 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

とりにくとこんにゃくのにもの
とりにく 15 赤
にんじん 10 緑
さやいんげん 5 緑
こんにゃく 25
さとう、しょうゆ、けずりぶし

ｴﾈﾙｷﾞｰ kcal	たんぱくしつ g	ししつ g
576	20.6	17.2

栄養三色

赤　※たんぱくしつ・無機質
からだをつくる
《乳・肉・魚・豆類・海藻類》

緑　※ビタミン・無機質
からだの調子をととのえる
《野菜・果物・きのこ》

黄　※脂質・炭水化物
力や熱になる
《穀類・いも類・油脂・砂糖》

30 ごはん
ぎゅうにゅう

ふかがわどんぶり
たまご 30 赤
あさり 10 赤
かまぼこ 10 赤
こうやどうふ 2 赤
たまねぎ 40 緑
にんじん 10 緑
あおねぎ 5 緑
ほししいたけ 0.5 緑
さとう、しょうゆ
けずりぶし

じゃがいものごまみそあえ
じゃがいも 50 黄
あかみそ 2 赤
しろごま 0.2 黄
さとう

きゅうりのすのもの
わかめ 0.3 赤
きゅうり 20 緑
もやし 20 緑
さとう、しお、す、しょうゆ

ｴﾈﾙｷﾞｰ kcal	たんぱくしつ g	ししつ g
601	22.1	15.8

食物アレルギーのある児童の保護者の方へ

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、お子様のアレルゲン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。

	ｴﾈﾙｷﾞｰ kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	ｶﾙｼｳﾑ mg	ﾏｸﾞﾈｼｳﾑ mg	鉄 mg	ビタミン A μg	ビタミン B1 mg	ビタミン B2mg	ビタミン Cmg	食物繊維 g
4月分の平均	597	24.2(16.2)	17.1(25.8%)	2	348	85	3.3	249	0.67	0.55	28	4.5
文部科学省摂取基準	650	摂取ｴﾈﾙｷﾞｰ全体の13～20%	摂取ｴﾈﾙｷﾞｰ全体の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！

◎ 献立表に記された数量は、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。