

学校給食献立表

2022年 4月14日(木)

2022年 4月15日(金)

入学、進級おめでとうございます。

◎入学お祝い献立は、4月14日（木）の最初の給食です。毎年入学お祝い給食はみなさんの好きな「カレーライス」です。入学お祝いのため、トッピングを3月に在校生で決めました！今年のお祝いカレーは「からあげカレー」に決定しました！

◎春に旬の食材（春キャベツ、新たまねぎ、たけのこ）が登場します。



※お知らせ※

食品成分表の改訂により、ほとんどの食材も今までの食品成分表のエネルギー量（カロリー）より減少しています。そのため、前年度と同様の食材や分量であってもエネルギー量が50～70kcal程度減少しております。食事内容や身長、体重等の健康面等でご質問等ありましたら、いつでも栄養教諭までご相談ください。

※中高等部の普通食を基準としています。小学部は全体の約8割りの栄養価です。

月間栄養量	
エネルギー (kcal)	690
たんぱく質 (g)	31.2
脂質 (g)	22.1
塩分 (g)	2.8

献立名/食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【【入学祝い献立】からあげカレー】	
水稻穀粒(精白米)	80
豚モモ(脂肪なし)	15
じゃがいも	40
玉葱	60
にんじん	15
セロリー	3
にんにく	0.5
綿実油	0.5
食塩	0.3
ローレル(粉)	0.01
カレールウ	15
がらすープ(ポーク&チキン)	6
水	90
鶏若鶏肉モモ(皮付き)	40
しょうが	0.9
清酒(純米酒)	1.1
こいくちしょうゆ	1.4
薄力粉	7
なたね油	3
【グリーンサラダ】	
キャベツ	45
アスパラガス	15
上白糖	1.8
食塩	0.6
白ワインピネガー	2.4
綿実油	0.6
【ソフール元気ヨーグルト】	
ソフール元気ヨーグルト	1個

エネルギー (kcal)	753
たんぱく質 (g)	29.1
脂質 (g)	25.1
塩分 (g)	3.1

献立名/食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【おさつパン】	
おさつパン	1個
【サーモンのコーンマヨ風味焼き】	
しろさけ	70
うすくちしょうゆ	2.6
白ワイン	2.6
食塩	0.1
白こしょう	0.03
パセリ(乾)	0.2
玉葱	25
ぶなしめじ	10
とうもろこし(か-補冷凍)	10
エッグケアドレッシング	7
【ミネストローネ】	
鶏若鶏肉モモ(皮なし)	10
じゃがいも	20
にんじん	10
キャベツ	20
大豆(国産、ゆで)	10
さんどまめ(冷凍)	10
にんにく	0.6
セロリー	5
綿実油	2
白ワイン	1.5
トマト缶詰(ダイス)	37
トマトケチャップ	7
食塩	0.2
白こしょう	0.03
コンソメ(粉末)	1.5
水	130
【りんご(缶詰)】	
りんご(缶詰)	44

エネルギー (kcal)	714
たんぱく質 (g)	37.4
脂質 (g)	24.1
塩分 (g)	2.9

4 月

学校給食献立表

2022年 4月18日(月)

献立名/食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【ご飯】	
水稻穀粒(精白米)	80
【すきやき風煮】	
和牛モモ(脂肪なし)	40
清酒(純米酒)	1
焼き豆腐	40
玉葱	60
はくさい	60
にんじん	20
白ねぎ	10
えのきたけ	10
おつゆ	3
綿実油	1
上白糖	4.5
こいくちしょうゆ	7
清酒(純米酒)	2
本みりん	2.3
食塩	0.1
水	10
【焼きかぼちゃの甘みつけ】	
西洋かぼちゃ	60
上白糖	4.5
食塩	0.15
こいくちしょうゆ	0.15
水	3
【海苔の佃煮】	
かつお加工品(かつお節)	0.75
干し椎茸	0.5
きざみのり	3
上白糖	0.75
清酒(純米酒)	1.5
本みりん	4.5
こいくちしょうゆ	3
削り節	1
水	22.5

2022年 4月19日(火)

献立名/食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【ご飯】	
水稻穀粒(精白米)	80
【鶏の照り焼き】	
鶏若鶏肉モモ(皮付き)	70
玉葱	30
清酒(純米酒)	2
しょうが	1
こいくちしょうゆ	4
本みりん	3
上白糖	2
【大根のゆずの香あえ】	
だいこん	40
きゅうり	20
ごま(いり)	0.6
ごま(すり)	0.9
ゆず(果汁、生)	2.1
米酢	2.1
うすくちしょうゆ	1.8
食塩	0.3
上白糖	3.3
【とうふのみそ汁】	
ソフト豆腐	30
油揚げ	5
ぶなしめじ	10
にんじん	15
葉ねぎ	5
赤みそ	10
白みそ	4
昆布だし	0.6
削り節	2.3
水	150

2022年 4月20日(水)

献立名/食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【たけのこごはん】	
水稻穀粒(精白米)	70
たけのこ(水煮)	20
油揚げ	2.5
だし(削り節・昆布だし)	105
うすくちしょうゆ	3
清酒(純米酒)	9
食塩	0.6
【さわらの塩麹焼き】	
さわら	70
塩麹	8
清酒(純米酒)	1
食塩	0.2
【ひじきの炒め煮】	
干ひじき(アツメ、乾)	4
大豆(国産、ゆで)	20
れんこん	5
こまつな	20
綿実油	0.5
こいくちしょうゆ	3.45
上白糖	3
だし(削り節・昆布だし)	20
【沢煮椀】	
豚ばら(脂身付)	15
にんじん	15
はくさい	20
ごぼう	20
葉ねぎ	5
うすくちしょうゆ	4
本みりん	3
しょうが	0.5
かたくり粉	2
昆布だし	0.6
削り節	2.3
水	150

2022年 4月21日(木)

献立名/食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【ご飯】	
水稻穀粒(精白米)	80
【手作りハンバーグ(デミソース)】	
牛ひき肉	30
豚ひき肉	30
木綿豆腐	20
玉葱	40
にんじん	5
食塩	0.4
白こしょう	0.02
パン粉(乾燥)	9
牛乳	7
綿実油	0.5
マッシュルーム(水煮缶詰)	10
清酒(純米酒)	7
トマトケチャップ	7
ウスターソース	7
こいくちしょうゆ	0.8
上白糖	0.4
有塩バター	1.2
【添え野菜(春キャベツ)】	
キャベツ	30
にんじん	15
とうもろこし(か-初冷凍)	10
【コンソメスープ】	
はくさい	30
じゃがいも	30
ぶなしめじ	10
パセリ	0.5
食塩	0.4
こしょう混合	0.02
うすくちしょうゆ	1.5
コンソメ(粉末)	1.5
水	150

2022年 4月22日(金)

献立名/食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【1/2黒糖パン】	
黒糖パン	30
【焼きそば】	
中華めん(ゆで) ※普通食	100
中華めん(ゆで) ※段階食	60
綿実油	3
豚モモ(脂身付き)	30
キャベツ	40
玉葱	30
にんじん	10
綿実油	0.8
食塩	0.4
こしょう混合	0.06
ウスターソース	6.8
濃厚ソース	9.8
【じゃがいものスープ】	
じゃがいも	30
はくさい	30
ぶなしめじ	10
さんどまめ(冷凍)	15
とうもろこし(か-初冷凍)	8
食塩	0.7
こしょう混合	0.04
うすくちしょうゆ	2.7
がらスープ(ボーク&チキン)	6
水	150
【みかん(缶)】	
みかん(缶詰)	44

エネルギー(kcal)	710
たんぱく質(g)	29.7
脂質(g)	18.7
塩分(g)	1.8

エネルギー(kcal)	677
たんぱく質(g)	31.2
脂質(g)	22.8
塩分(g)	2.9

エネルギー(kcal)	693
たんぱく質(g)	36.4
脂質(g)	24.2
塩分(g)	3.0

エネルギー(kcal)	693
たんぱく質(g)	28.0
脂質(g)	23.7
塩分(g)	2.9

エネルギー(kcal)	693
たんぱく質(g)	26.5
脂質(g)	21.1
塩分(g)	3.5

4 月

学校給食献立表



2022年 4月25日(月)

献立名/食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【ご飯】	
水稻穀粒(精白米)	80
【豚肉の生姜焼き】	
豚もも(脂肪なし)	70
しょうが	1.3
清酒(純米酒)	1.6
青ピーマン	15
玉葱	60
綿実油	0.5
上白糖	0.9
本みりん	0.9
こいくちしょうゆ	3.7
【ポテトサラダ(イグケアドレッシング)】	
じゃがいも	40
にんじん	10
むきえだまめ(冷凍)	10
エッグケアドレッシング(小袋)	10
【若竹汁】	
たけのこ(水煮)	40
カットわかめ(乾燥)	0.5
えのきたけ	10
おつゆふ	3
食塩	0.4
うすくちしょうゆ	4
本みりん	1
清酒(純米酒)	1
昆布だし	0.6
削り節	2.3
水	150

エネルギー(kcal)	675
たんぱく質(g)	34.8
脂質(g)	21.1
塩分(g)	2.2

2022年 4月26日(火)

献立名/食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【ピビンバ】	
水稻穀粒(精白米)	80
牛ひき肉	50
にんにく	0.3
ごま油	0.75
上白糖	2.4
清酒(純米酒)	1.5
こいくちしょうゆ	3.9
コチジャン	0.75
きゅうり	25
にんじん	20
だいこん	30
上白糖	1.3
食塩	0.1
こいくちしょうゆ	3
ごま油	0.5
ごま(いり)	0.5
【新玉ねぎの中華スープ】	
玉葱	30
キャベツ	30
干し椎茸	0.5
カットわかめ(乾燥)	0.5
食塩	0.7
こしょう混合	0.02
うすくちしょうゆ	2
がらすープ(ポーク&チキン)	7
水	150
【ヨーグルト】	
ヨーグルト(コアコアプラス)	1個

エネルギー(kcal)	671
たんぱく質(g)	25.9
脂質(g)	22.0
塩分(g)	2.6

2022年 4月27日(水)

献立名/食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【ご飯】	
水稻穀粒(精白米)	80
【さけの塩焼き】	
しろさけ	70
食塩	0.2
清酒(純米酒)	2
食塩	0.4
【切り干し大根の炒め煮】	
油揚げ	3
大豆(国産、ゆで)	7
切干しだいこん	7
にんじん	10
上白糖	2
本みりん	0.5
うすくちしょうゆ	2
こいくちしょうゆ	1.5
だし(削り節・昆布だし)	60
【かぼちゃのみそ汁】	
西洋かぼちゃ	30
玉葱	30
はくさい	20
ぶなしめじ	10
カットわかめ(乾燥)	0.5
赤みそ	10
白みそ	4
昆布だし	0.6
削り節	2.3
水	150

エネルギー(kcal)	623
たんぱく質(g)	35.0
脂質(g)	14.2
塩分(g)	3.0

2022年 4月28日(木)

献立名/食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【コッペパン(はちみつ)】	
コッペパン	1個
はちみつ	1個
【チキンソテー(トマトソース)】	
鶏若鶏肉もも(皮付き)	70
食塩	0.3
こしょう混合	0.02
オリーブ油	0.5
トマト缶詰(ダイス)	45
にんにく	0.4
玉葱	7.5
きゅうり	5
オリーブ油	3
食塩	0.4
白こしょう	0.02
【大麦と野菜のスープ】	
大麦(七分つき押麦)	10
だいこん	30
ほうれんそう(冷凍)	12
にんじん	10
ぶなしめじ	10
食塩	0.4
こしょう混合	0.02
うすくちしょうゆ	1
コンソメ(粉末)	1.5
水	150
【黄桃(缶)】	
もも(缶詰果肉)	44

エネルギー(kcal)	693
たんぱく質(g)	29.6
脂質(g)	26.5
塩分(g)	3.2

2022年 4月29日(金)

献立名/食品名	g
<h1>昭和の日</h1>	

エネルギー(kcal)	
たんぱく質(g)	
脂質(g)	
塩分(g)	