



よくかむことは
よく味わうこと

令和7年4月分 学校給食予定献立表 (小学校)

今月の食育目標「給食のきまりを守ろう」

小名浜学校給食共同調理場

日	曜	こんだて名	からだをつくる食品	からだのちょうしをととのえる食品	エネルギーのもとになる食品	I類*	たんぱく質	脂質	食塩相当量
<p>☆今年度の給食がはじまります☆ 給食をとおして、食べものの栄養や栄養バランスのよい食事、旬の食材、郷土料理など、いろいろなことを学んでいきましょう。</p>									
8	火	ごはん 牛乳(乳) さばのみそ煮 ぶた肉のうま煮 オレンジ	牛乳(乳) ぶた肉 こうや豆腐 あつあげ さば みそ	こんにやく ほしいたけ にんじん 玉ねぎ さやいんげん オレンジ	ごはん こめ油 さとう コーンスターチ	648 kcal	28.4 g	21.7 g	2.1 g
9	水	ツナごはん 牛乳(乳) たこナゲット だいこんのみそ汁	牛乳(乳) 油あげ みそ とうふ まぐろフレーク たら いか たこ	だいこん 長ねぎ こまつな にんじん	ごはん じゃがいも さとう でん粉 タピオカ粉 だいたいず油 こめ油	653 kcal	27.5 g	25.4 g	2.5 g
<p>☆一汁二菜の白☆ 主食(ごはん)、主菜(魚・肉・卵・豆のおかず)、副菜(主に野菜料理)、汁物がそろった一汁二菜の献立です。</p>									
10	木	麦ごはん 牛乳(乳) とりつくね(麦) くきわかめのいため煮 こまつなのみそ汁	牛乳(乳) とうふ みそ 油あげ ぶた肉 さつまあげ とり肉 くきわかめ だいたいず ほしいたけ	長ねぎ こまつな にんじん こんにやく ほしいたけ 玉ねぎ	ごはん 大麦 じゃがいも こめ油 さとう でん粉 小麦粉(麦) パン粉(麦)	548 kcal	23.1 g	17.8 g	2.0 g
<p>☆1ねんせいのきゅうしょく☆ はじまります♪ 1年生のみなさん、ご入学おめでとうございます。給食には、はじめて食べるものや、にがてと思っている食べ物もあるかも知れませんが、一口からちょうせんしてみましよう。ともだちやせんせいといっしょに、たのしい給食の時間をすごしてください。</p>									
11	金	こくとうパン(乳、麦) 牛乳(乳) ぶた肉入りコロッケ(麦) やさいスープ おいしいいちごゼリー	牛乳(乳) スキムミルク(乳) ベーコン だいたいず ぶた肉 とう乳	にんじん 玉ねぎ とうもろこし キャベツ こまつな いちご	パン(乳、麦) さとう コーンフラワー でん粉 じゃがいも 小麦粉(麦) 油 水あめ ラード パン粉(麦) こめ油	634 kcal	20.3 g	22.3 g	2.0 g
14	月	ごはん 牛乳(乳) とり肉のアップルソースかけ ぶた汁	牛乳(乳) ぶた肉 とうふ みそ とり肉	にんじん だいこん 玉ねぎ 長ねぎ こんにやく りんご にんにく レモン	ごはん じゃがいも でん粉 こめ油 さとう	630 kcal	25.7 g	23.3 g	1.8 g
15	火	ごはん 牛乳(乳) ハンバーグ てりやきソースかけ なめこやさいのみそ汁	牛乳(乳) とうふ みそ だいたいず ぶた肉 とり肉	にんじん こんにやく だいこん 玉ねぎ こまつな なめこ しょうが にんにく トマト	ごはん じゃがいも でん粉 さとう ラード 水あめ	544 kcal	21.5 g	15.3 g	1.9 g
16	水	かけうどん(ソフトめん(麦)+かけ汁) 牛乳(乳) やさいかきあげ(麦) グレープゼリー	牛乳(乳) とり肉 なると だいたいず	ほしいたけ にんじん 玉ねぎ ほうれんそう しゅんぎく ごぼう ぶどう	ソフトめん(麦) パーム油 小麦粉(麦) こめ油 さとう	641 kcal	24.0 g	21.1 g	2.2 g
17	木	ごはん 牛乳(乳) ビビンバ たまごスープ(卵)	牛乳(乳) とり肉 とうふ たまご(卵) ぶた肉	ほしいたけ にんじん 玉ねぎ ほうれんそう しょうが にんにく ぜんまい もやし こまつな	ごはん でん粉 こめ油 さとう ごま油 ごま	544 kcal	26.7 g	16.5 g	1.8 g
18	金	ねじりパン(乳、麦) 牛乳(乳) ネギぴよんグラタン オレンジ キャベツとコーンのクリームスープ(乳、麦)	牛乳(乳) とり肉 ぶた肉 スキムミルク(乳) チーズ(乳) ほたて だいたいず ひよこ豆	にんじん 玉ねぎ とうもろこし キャベツ 長ねぎ しょうが トマト にんにく オレンジ	パン(乳、麦) さとう マーガリン(乳) でん粉 こめ油 小麦粉(麦) 油 生クリーム(乳) こめ粉パスタ なたね油 パーム油 だいたいず油	666 kcal	24.6 g	25.0 g	2.2 g

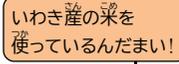
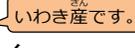
※アレルギー物質を含む献立・食品の場合は、名称のうしろに()で表記してあります。 たまご…(卵)・牛乳…(乳)・小麦…(麦)・えび…(え)・かに…(か)

※食材は、安全を確認したものを使用します。そのため食材がそろわない時には、献立や使用食材を変更する場合があります。

※学校給食では[そば・落花生・くるみ]を使用しておりません。





日曜	こんだて名	からだをつくる食品	からだのちょうしをととのえる食品	エネルギーのもとになる食品	I補 [※]	たんぱく質	脂質	食塩相当量	
21 月	ごはん 牛乳(乳) ししやものあまずあんかけ②  肉じゃが	牛乳(乳) ふた肉  ししやも	にんじん こんにやく 玉ねぎ  さやいんげん	ごはん こめ油 じゃがいも  さとう でん粉	607 kcal	24.3 g	19.0 g	2.2 g	
22 火	ポークカレーライス(乳,麦) (麦ごはん) 牛乳(乳) ウィナーとキャベツのソテー フィッシュビーンス 	牛乳(乳) ふた肉 チーズ(乳) スキムミルク(乳) ウィナー 青のり にぼし だいず	にんにく にんじん  玉ねぎ とうもろこし こまつな キャベツ	ごはん 大麦 こめ油 じゃがいも カレールウ(麦) ハヤシルウ(麦) でん粉 さとう ごま	663 kcal	22.5 g	22.8 g	2.7 g	
23 水	☆一汁二菜の日☆ 主食(ごはん)、主菜(魚・肉・卵・豆のおかず)、副菜(主に野菜料理)、汁物がそろった一汁二菜の献立です。								
23 水	ごはん 牛乳(乳) いりどうふつつみ焼き たけのこのおかか煮 わかめとふのみそ汁(麦)	牛乳(乳) みそ とうふ わかめ とり肉 ちくわ かつおぶし だいず ゼラチン	玉ねぎ 長ねぎ にんじん こんにやく わらび たけのこ  むきえだまめ しょうが ほしいたけ	ごはん まめふ(麦) こめ油 さとう でん粉 油	551 kcal	26.2 g	15.4 g	2.3 g	
24 木	ごはん 牛乳(乳) みそがらめ あおなのとろみスープ	牛乳(乳) ふた肉 とうふ とり肉 みそ	にんじん 玉ねぎ  しょうが 長ねぎ こまつな こんにやく 	ごはん でん粉 こめ油 さとう ごま	547 kcal	25.3 g	14.2 g	1.9 g	
25 金	食パン(乳,麦) いちごジャム 牛乳(乳) オムレツ(卵) トマトソースかけ じゃがいものベーコン煮 	牛乳(乳) ベーコン たまご(卵)	にんじん 玉ねぎ にんにく さやいんげん セロリ マッシュルーム トマト	パン(乳,麦) こめ油 さとう でん粉 じゃがいも  油 いちごジャム	595 kcal	24.6 g	17.8 g	2.3 g	
28 月	ごはん 牛乳(乳) あつあげとぶた肉のみそいため ワンタンスープ(麦) オレンジ	牛乳(乳) とり肉  あつあげ ふた肉 みそ	ほしいたけ にんじん 玉ねぎ もやし こまつな キャベツ 長ねぎ さやいんげん オレンジ	ごはん ワンタン(麦) こめ油 さとう でん粉	525 kcal	21.4 g	12.9 g	1.8 g	
30 水	☆朝食モテルメニュー☆ 主食(ごはん)、主菜(魚・肉・卵・豆のおかず)、副菜(主に野菜料理)、汁物がそろった一汁二菜の献立で、日本型食事の理想的な朝ごはんメニューです。								
30 水	ごはん 牛乳(乳) いわしのしょうが煮  どさんこ汁(乳)	牛乳(乳) ふた肉 とうふ みそ いわし とり肉 さつまあげ	しょうが にんにく にんじん もやし とうもろこし 長ねぎ ごぼう	ごはん こめ油 じゃがいも バター(乳) でん粉 さとう ごま	624 kcal	28.7 g	19.9 g	2.1 g	

給食回数 16回 平均栄養価：エネルギー 601kcal たんぱく質 24.7g 脂質 19.4g カルシウム 382mg 食塩相当量 2.1g



おなほまがっこうきゅうしょくきょうどうちゅうりじょう
小名浜学校給食共同調理場では、みなさんが
元気に過ごせるように栄養バランスを考え、行事食
や郷土料理、季節の食材を使った献立など、さまざま
な学校給食を提供していきます。調理員・栄養士・
事務職員が力を合わせて、愛情をこめた栄養たっぷり
のおいしい給食づくりを目指していきますので、
楽しみにしててください。



はしを
忘れずに!



よくかむといいこといっぱい!

給食では、よくかんで食べる習慣を身に
つけてもらうため、かみかみメニューを実施
しています。



かみかみメニューは、
このマークでお知らせ
します。