

4月給食だより

2025年

日曜日	曜日	献立	主な材料と体得の働き				おやつ(午後)	
			主にたんぱく質を摂るもの	主にからだの調子を整えるもの	主に熱や力のもとになるもの	その他	献立	材料
1	火	とりにくのかれーふうみやぎ がんものにも ごはん みそしる ふる一つ(おうとう)	とりにく がんもどき あかみそ・しろみそ	だいこん・にんじん・くりんひす あくら・ほくさい おうとうかん	ごぼう・あぶら さとう・でんふん こめ	しお・かれーほうだー・とまどけちやつぱ しょうゆ・りょうりしゆ・だし	くらっかーさんど	くらっかー いちごじゃむ
2	水	とんじろうどん ほうれんそうのごまあえ ふる一つ(ばなな) ぎゅうにゅう	ぶたにく・あぶらあげ・あかみそ・しろみそ ぎゅうにゅう	だいこん・にんじん・あおなご・だしこんぶ ほうれんそう・ちやし・にんじん ばなな	うどん・さといち しろこま・さとう	だし・みりん・しょうゆ しょうゆ	つなおにぎり	こめ・かつおぶれーく・さとう しょうゆ・りょうりしゆ
3	木	ごもくちやーはん ちんげんさいのちゅうかあえ すーぶ ふる一つ(ばいん)	ぶたひきにく とうふ	たまねぎ・にんじん・きやいんげん・こーん ちやし・ちんげんさい・にんじん あおなご はいんかん	こめ・ごまあぶら ごまあぶら	とりがらすーぶ・しお しょうゆ とりがらすーぶ・しょうゆ	しゅがーとーすど	しよくはん・まーがーん さとう
4	金	ぶたにくのしょうがいため まかろにさらだ ごはん みそしる ふる一つ(おれんじ)	ぶたにく あぶらあげ・あかみそ・しろみそ	たまねぎ・にんじん・ひーまん・しょうが きゅうり・にんじん ほくさい おれんじ	あぶら・さとう まかろに・おりーぶあぶら・まよねーす こめ	しょうゆ・みりん・りょうりしゆ だし	あなごちんすこあぶら	ごぼうご・きんご・あぶら さとう・しお
5	土	とりにくほうろん かぼちやさらだ みそしる ふる一つ(はくとう)	とりにく あかみそ・しろみそ	たまねぎ・にんじん・きやいんげん・しょうが かぼちや・ぎゅうり・たまねぎ ほうれんそう はくとうかん	こめ・あぶら・さとう まよねーす おつゆふ	しょうゆ・みりん しお だし	こんぶおにぎり	こめ しよごんぶ
7	月	しろみざかなのみぞれに おくらなつとうあえ ごはん たぬきじる ふる一つ(ばいん)	ホネ なつとう あぶらあげ・あかみそ・しろみそ	だいこんおろし・あおなご おくら・きゅうり にんじん・あおなご はいんかん	さとう こめ さといち・こんにやく	しょうゆ・だし・わふうだし しょうゆ だし	ひーちぜりー	くーるぜりーのもと はくとうかん
8	火	やさいたぶりしおらーめん しゅうまい ふる一つ(ばなな) ぎゅうにゅう	とりにく にくしゅうまい ぎゅうにゅう	こんぶ・こーん・ちやし・ほうれんさい・にんじん ばなな	らーめん・あぶら・ごまあぶら	しょうゆ・とりがらすーぶ・しお・みりん	ひらふ	こめ・こんぞめ・しお かつおぶれーく・にんじん・ほうら
9	水	ちきんかつ ほうれんそうのいそへあえ ごはん みそしる ふる一つ(おれんじ)	やわらかちきんかつ ちくわ とうふ・あかみそ・しろみそ	ほうれんそう・ちやし・にんじん・のり あおなご おれんじ	あぶら さとう こめ	しょうゆ だし	じゃむさんど	しよくはん いちごじゃむ
10	木	まーぼーどん きゅうりのしおこんぶなむる すーぶ ふる一つ(おうとう)	とうふ・ぶたひきにく・あかみそ	しょうが・たまねぎ・にんじん・ごまあぶら・しお きゅうり・にんじん・ちやし・しよごんぶ えのきたけ・きゃべつ おつとうかん	こめ・あぶら・さとう・でんふん しろこま・ごまあぶら	しょうゆ・りょうりしゆ・とりがらすーぶ・しお とりがらすーぶ	たこやきふんてど	しょうゆ・あぶら・ごまあぶら まよねーす・かつおぶれーく・あおなご
11	金	はんばーぐ にんじんしりしり ごはん みそしる ふる一つ(はくとう)	はんばーぐ かつおぶれーく あかみそ・しろみそ	にんじん しめじ・ほくさい はくとうかん	あぶら あぶら こめ	とまどけちやつぱ・ちゅうのうそーす しお だし	あぶらのらすく	おつゆふ・あぶら さとう
12	土	ごもくちや こまつなのおかさらだ ふる一つ(みかん)	ぶたにく・あぶらあげ かつおぶし	ほくさい・にんじん・しめじ・あおなご・だしこんぶ こまつな・ちやし・にんじん みかんかん	うどん あぶら・さとう	だし・しょうゆ・みりん・しお しょうゆ・す	あおなおにぎり	こめ なめしのもと
14	月	かれーらいす やさいさらだ すーぶ ふる一つ(ばいん)	とりにく ういんなー たまご・まーくると ほくさい おつとうかん	たまねぎ・にんじん きゃべつ・きゅうり・にんじん・こーん おくら・かりんぱわー はいんかん	こめ・じゃがいも・あぶら・さとう さとう・おりーぶあぶら	かれーぶれーく・とまどけちやつぱ・ちゅうのうそーす しお こんぞめ	さつまいもふらい	さつまいも・あぶら しお
15	火	みそほろにくじゃが おくらとわかめのさらだ ごはん すましじる ふる一つ(おれんじ)	とりにく・あかみそ・しろみそ	たまねぎ・にんじん・くりんひす おくら・わかめ・かりんぱわー・にんじん あおなご おれんじ	あぶら・じゃがいも・さとう あぶら・さとう こめ そうめん	みりん・りょうりしゆ・だし しょうゆ・す だし・しょうゆ・しお	ごますこーん	ごますこーん ごますこーん・ごますこーん さとう・しろこま
16	水	ぶたにくのおかいため ほてとさらだ ごはん みそしる ふる一つ(みかん)	ぶたにく・かつおぶし とうふ・あかみそ・しろみそ	きゃべつ・たまねぎ・にんじん・ひーまん こーん・きゅうり・にんじん わかめ みりんかん	あぶら・さとう じゃがいも・まよねーす こめ	しょうゆ・みりん・りょうりしゆ しお だし	りんごぼんらん	ぜりー・はくとうかん はいんかん・りんごぼんらん
17	木	きほのしおゆき こうやどらふのもの ごはん みそしる ふる一つ(おうとう)	さほ こうやどらふ あかみそ・しろみそ	にんじん・きやいんげん あおなご おつとうかん	あぶら さとう こめ さといち	しお だし・しょうゆ・りょうりしゆ だし	ちーすまよーとーすど	しよくはん・どらいほぜり まよねーす・あつすちーす
18	金	ぶたにくうどん こまきいち ふる一つ(ばなな) ぎゅうにゅう	ぶたにく ぎゅうにゅう	たまねぎ・にんじん・ほうれんそう・ごまあぶら あおなごのり ばなな	うどん・さとう じゃがいも	だし・しょうゆ・みりん・りょうりしゆ・しお しお	ふりかけおにぎり	こめ かつおぶりがけ
19	土	ちきんらいす やさいさらだ すーぶ ふる一つ(はくとう)	とりにく ういんなー たまご・まーくると ほくさい おつとうかん	にんじん・たまねぎ・きやいんげん・どらいほぜり さとう・かりんぱわー・にんじん・こーん・ほうら わかめ・きゃべつ はくとうかん	こめ・まーがーん・あぶら さとう・おりーぶあぶら	とまどけちやつぱ・こんぞめ・しお す・しお・しょうゆ こんぞめ	きなこおにぎり	こめ・きなこ さとう・しお
21	月	あじのかほゆきふう きりぼしだいのほりほりあえ ごはん みそしる ふる一つ(みかん)	あじ ちくわ あぶらあげ・あかみそ・しろみそ	しょうが きりぼしだいの・きゅうり・にんじん ほうれんそう みかんかん	でんふん・あぶら・さとう ごまあぶら・しろこま こめ	りょうりしゆ・しょうゆ・みりん しょうゆ・す・みりん だし	まだれーぬ	ごますこーん ごますこーん・ごますこーん たまご・さとう
22	火	めんちかつ こーんさらだ ふりかけごはん すーぶ おたんじょうひけーき みーとそーすはげてい かりんぱわーのしらすさらだ すーぶ ふる一つ(ばなな) ぎゅうにゅう	めんちかつ ういんなー たまご・まーくると ぶたひきにく しらす ぎゅうにゅう	こーん・きゃべつ・きゅうり・にんじん ほくさい おつとうかん	あぶら さとう・おりーぶあぶら こめ	す・しお かつおぶりがけ こんぞめ へーさんぐはうだー	はいんぜりー	くーるぜりーのもと はいんかん
23	水	ぶたにくのふるこま こまつなちやしなむる みそしる ふる一つ(おれんじ)	ぶたにく・あかみそ とうふ・あかみそ・しろみそ	たまねぎ・にんじん・たまご・どらいほぜり かりんぱわー・きゅうり・にんじん・れせんがじゅう きゃべつ・わかめ ばなな	さとう・おりーぶあぶら さとう・おりーぶあぶら	とまどけちやつぱ・うすたーそーす・しお す・しお・しょうゆ こんぞめ	つなまよおにぎり	こめ・かつおぶれーく まよねーす
24	木	ぶたにくのふるこま こまつなちやしなむる みそしる ふる一つ(おれんじ)	ぶたにく・あかみそ とうふ・あかみそ・しろみそ	にんじん・たまねぎ・にんじん・ひーまん こまつな・ちやし・にんじん あおなご おれんじ	ごまあぶら・あぶら・さとう・しよこま・でんふん・こめ しろこま・さとう・ごまあぶら	しょうゆ・みりん・りょうりしゆ しょうゆ・しお だし	ふる一つさんど	しよくはん・はいんかん・はくとうかん まよねーす
25	金	はやしらいす ひじきのこひんもくさらだ すーぶ ふる一つ(はくとう)	ぶたにく ちくわ	たまねぎ・にんじん・しめじ ひじき・にんじん・ぶらっこりー・こーん ほうれんそう はくとうかん	こめ・あぶら さとう・まよねーす じゃがいも	はやしぶれーく・とまどけちやつぱ しょうゆ・みりん・だし こんぞめ	ゆきそば	ゆきそば ゆきそば・ゆきそば ゆきそば
26	土	やきうどん ちやしのごますあえ みそしる ふる一つ(ばいん)	ぶたにく・かつおぶし とうふ・あかみそ・しろみそ	きゃべつ・たまねぎ・にんじん・だしこんぶ ほうれんそう・ちやし・にんじん あおなご はいんかん	うどん・あぶら さとう・しろこま	しょうゆ す・しょうゆ だし	わかめおにぎり	こめ わかめごはんのもと
28	月	しろみざかなふらい こまつなほつとうあえ ごはん さつまい ふる一つ(おうとう)	しろみざかなふらい なつとう とりにく・あかみそ・しろみそ	こまつな・にんじん だいこん・ごぼう・にんじん・あおなご おつとうかん	あぶら こめ	しょうゆ だし	ふる一つまよと	はいんかん・はくとうかん まよねーす・さとう
30	水	ほうとうふうとう ちやしとぎゅうりのおかあえ ふる一つ(ばいん) ぎゅうにゅう	ぶたにく・あかみそ かつおぶし ぎゅうにゅう	あじ・たまご・ごまあぶら・しよこま ちやし・きゅうり・にんじん はいんかん	うどん	だし・しょうゆ・りょうりしゆ しょうゆ	しおおにぎり	こめ しお

栄養価の平均 エネルギー(1食) 504kcal たんぱく質(たん) 17.1g 脂質(脂) 12.2g カルシウム(Ca) 132mg 食塩相当量(食塩) 1.9g

★献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。