

4月

こんだてめい
献立予定表

令和7年4月
一宮町立一宮小学校

こんだてめい				主に血・肉・骨をつくる食品	主に体の調子を整える食品	主に熱・力をつくる食品	熱量 kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩相当量 g	備考
日	曜日	しゅしょく	牛乳 おかず デザート	〔あか〕	〔みどり〕	〔き〕		
7	月	ハヤシライス (むぎごはん)	○ ハヤシルー チーズサラダ さくらゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ なまクリーム	にんじん たまねぎ セロリ トマト キャベツ きゅうり マッシュルーム グリンピース	こめ むぎ あぶら さとう ルー ゼリー	656 kcal 21.3 g 21.3 g 2.5 g	
8	火	ぶたキムチ どんぶり (ごはん)	○ ぶたキムチどんぶりのぐ ちゅうかたまごスープ かたぬきレアチーズ (いちご)	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご	にんじん たまねぎ しょうが チンゲンサイ コーン には	こめ あぶら さとう ごま しらたき かたくりこ	611 kcal 26.7 g 17.7 g 2.2 g	
9	水	はちみつパン	○ ハムチーズピカタ チキンとキャベツのサラダ かぼちゃいりクリームスープ	ぎゅうにゅう ハム チーズ たまご とりにく ベーコン スキムミルク	にんじん たまねぎ キャベツ コーン かぼちゃ パセリ	パン あぶら ドレッシング ルー	654 kcal 27.4 g 25.4 g 2.4 g	
10	木	コーンごはん	○ カレーロールフライ くたくさんみそしる ひとくちぶどうゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ	にんじん ごぼう だいごん コーン しめじ ねぎ	こめ あぶら じゃがいも ゼリー	630 kcal 20.7 g 18.7 g 2.1 g	
11	金	セルフ ホットドック (コッペパン)	○ ウインナー コールスローサラダ キャロットポタージュ	ぎゅうにゅう ウインナー とりにく スキムミルク	にんじん コーン パセリ キャベツ ブロッコリー たまねぎ	パン あぶら さとう マヨネーズ ドレッシング ルー	636 kcal 24.1 g 26.7 g 2.4 g	
14	月	ごはん	○ はるまき なまあげのしおいため ワタンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ とりにく	にんじん はくさい たまねぎ ほししいたけ しょうが チンゲンサイ ねぎ	こめ あぶら さとう ごまあぶら ワタタン かたくりこ	680 kcal 23.7 g 25.0 g 2.3 g	
15	火	ごはん	○ さばのみそに だいずのいそに とんじる	ぎゅうにゅう さば ひじき だいず ちくわ ぶたにく とうふ みそ	にんじん ごぼう だいごん ねぎ	こめ あぶら さとう じゃがいも こんにやく しらたき	657 kcal 28.0 g 20.8 g 2.8 g	
16	水	カレーライス (むぎごはん)	○ ボークカレー キャベツのサラダ げんきヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ ツナ ヨーグルト	にんじん キャベツ にんにく しょうが たまねぎ トマト きゅうり	こめ むぎ あぶら さとう じゃがいも ルー	631 kcal 22.6 g 14.7 g 1.9 g	1ねんせい きゅうしょく かいし
17	木	ごはん	○ とりにくのカルピヤき かいそうサラダ きんぴらじる おいわいクレープ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ツナ かいそうミックス みそ	にんじん しょうが にんにく きゅうり ごぼう かんてん だいごん ねぎ もやし	こめ あぶら さとう ごまあぶら ドレッシング クレープ	625 kcal 27.3 g 17.1 g 2.4 g	※おいわい※ こんだて
18	金	シュガートースト	○ バターコーンいため おまめのスープ	ぎゅうにゅう とりにく だいず だいふくまめ きんときまめ	にんじん たまねぎ コーン キャベツ にんにく パセリ	パン あぶら さとう マーガリン バター じゃがいも マカロニ	600 kcal 20.0 g 22.3 g 1.7 g	
19	土	キャベツとツナの ペペロンチーノ	ジ ョ ア さつまいもサラダ とうにゅうプリンタルト	ジ ョ ア チーズ ハム ツナ	にんじん たまねぎ キャベツ えのき きゅうり にんにく	スバゲティ あぶら さとう さつまいも マヨネーズ タルト	519 kcal 15.9 g 16.4 g 1.6 g	
22	火	しおラーメン (ちゅうかめん)	○ しゅうまい きりぼしだいごんサラダ ウエハース (メープルあじ)	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ しゅうまい	にんじん もやし きゅうり キャベツ たまねぎ コーン きりぼしだいごん にんにく しょうが	ちゅうかめん あぶら ドレッシング ウエハース	606 kcal 24.9 g 17.7 g 2.6 g	
23	水	こくとうパン	○ グラタン ジャーマンポテト キャベツのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン	にんじん たまねぎ パセリ キャベツ こまつな コーン	パン あぶら じゃがいも	642 kcal 19.5 g 24.3 g 1.8 g	
24	木	ごはん	○ ハンバーグデミグラスソース ブロッコリーとコーンのサラダ みそしる	ぎゅうにゅう ハンバーグ とりにく わかめ あぶらあげ とうふ みそ	にんじん たまねぎ コーン こまつな ブロッコリー	こめ さとう ごま じゃがいも マヨネーズ	688 kcal 25.8 g 23.5 g 2.4 g	
25	金	きなこ あげパン (コッペパン)	○ マカロニサラダ はるキャベツのクリームスープ	ぎゅうにゅう きなこ ベーコン ハム スキムミルク	にんじん キャベツ きゅうり たまねぎ パセリ	パン あぶら さとう じゃがいも マカロニ マヨネーズ ドレッシング ルー	682 kcal 24.6 g 26.4 g 1.5 g	
28	月	ビビンバ (ごはん)	○ にくみそ ナムル サムゲタンふうスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご とりにく	にんじん にんにく しょうが たまねぎ もやし きゅうり だいごん ほししいたけ ねぎ	こめ さとう げんまい ごまあぶら ごま	585 kcal 27.3 g 15.5 g 1.9 g	
30	水	マーボーどんぶり (ごはん)	○ マーボーどんぶりのぐ わかめスープ はらじゅくドック (チーズあじ)	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ わかめ なたと みそ	にんじん にんにく しょうが たまねぎ たけのこ には しめじ	こめ あぶら さとう かたくりこ はらじゅくドック	683 kcal 25.5 g 22.3 g 2.6 g	

*都合により献立が変更になる場合がありますので、ご了承ください。

小学生 (8~9歳) の基準値		4月の平均値
熱量	650kcal	634kcal
たんぱく質	13%~20%	15%
脂質	20%~30%	30%
食塩相当量	2.0g以下	2.2g

4・5月分の給食費引落日 ……5月7日(水)です。

☆ 給食の食材について ☆

使用する主な食材の産地は、次のとおりです。天候や業者の仕入れの状況により変更になる場合もあります。ご了承ください。

- ・こめ：長生郡市 ・ぎゅうにゅう：千葉県 ・ぶたにく：千葉県 ・とりにく：北海道、青森県、岩手県、千葉県、徳島県、宮崎県、鹿児島県
- ・じゃがいも：鹿児島県、長崎県 ・さつまいも：千葉県 ・キャベツ：神奈川県、愛知県 ・きゅうり：埼玉県、群馬県 ・ごぼう：青森県、熊本県 ・こまつな：埼玉県、茨城県
- ・しょうが：高知県 ・セロリ：静岡県 ・だいごん：神奈川県、千葉県 ・たまねぎ：北海道、佐賀県 ・チンゲンサイ：茨城県、静岡県 ・には：栃木県 ・にんじん：徳島県
- ・にんにく：青森県、香川県 ・ねぎ：千葉県 ・はくさい：茨城県、兵庫県 ・パセリ：千葉県、香川県 ・もやし：栃木県 ・えのき：長野県 ・しめじ：福岡県、香川県