



4月予定献立表



西尾市立花ノ木小学校

日	曜	献立名	主な材料とその働き					エネルギー (kcal)	
			【赤】体をつくる		【黄】体のエネルギーになる				
			【1群】魚・肉・卵・大豆など	【2群】牛乳・小魚・海そうなど	【3群】緑黄色野菜	【4群】その他の野菜・果物	【5群】こく類・いも類・砂糖など		【6群】油類
8	金	せきはん					ごはん あずき	698 27.9	
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
		とりとじゃがいものからめに	とりにく だいす			しょうが	じゃがいも さとう かたくりこ		あぶら
		こんぶあえ		こんぶ		キャベツ きゅうり			
		しんたまねぎのみそしる	とうふ あぶらあげ みそ		こまつな ねぎ	えのきだけ たまねぎ			
みかんゼリー				みかん	さとう				
11	月	ごはん					ごはん	657 24.2	
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
		ぎょうざ	ぶたにく			キャベツ たまねぎ	ぎょうざのかわ		
		はるさめサラダ	チキンハム			もやし きゅうり	はるさめ さとう		あぶら
		マーボー豆腐	とうふ ぶたにく みそ		ねぎ にんじん	たまねぎ たけのこ しょうが にんにく	さとう かたくりこ		あぶら
12	火	むぎごはん					ごはん むぎ	616 17.1	
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
		ポークカレー	ぶたにく		にんじん トマト	たまねぎ マッシュルーム えだまめ	じゃがいも こめこカレー		あぶら
		ふくじんづけ				なす だいこん れんこん うり きゅうり しょうが	さとう		
		フルーツあえ				みかん バイン もも	さとう		
13	水	ごはん					ごはん	636 25.8	
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
		ハンバーグのデミソースかけ	ぶたにく とりにく			たまねぎ マッシュルーム	こめこハヤシルウ さとう		
		たくあんあえ				キャベツ たくあん			
		かきたまじる	たまご かまぼこ		にんじん ねぎ	えのきだけ たまねぎ	かたくりこ		
14	木	ツナちらしずし	ツナ ちくわ		にんじん	しいたけ	ごはん さとう	692 27.1	
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
		つくね	とりにく			たまねぎ	かたくりこ さとう		
		おかかあえ	はなかつお		ほうれんそう	キャベツ	さとう		
		ふのすましじる	かまぼこ とうふ		にんじん こまつな	えのきだけ	ゆきふ		
はなみだんご					こめこ さとう				
15	金	ごはん					ごはん	601 20.1	
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
		★しょくいくトリオコロッケ				たまねぎ	じゃがいも さとう パンこ こむぎこ		あぶら
		あおなキャベツ			あおな	キャベツ			
		なめこのみそしる	とうふ あぶらあげ みそ	わかめ	にんじん ねぎ	キャベツ えのきだけ たまねぎ			
18	月	ごはん					ごはん	613 27.7	
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
		ごもくたまごやき	たまご とりにく		ほうれんそう にんじん	しいたけ	さとう		
		ひじきあえ		ひじき	こまつな	キャベツ	さとう		
		ぶたじる	ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ		にんじん ねぎ	ごぼう だいこん			
ミアセロラゼリー				アセロラ	さとう				
19	火	ごはん					ごはん	619 20.4	
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
		てづくりはるまき	ぶたにく		にんじん	たまねぎ しいたけ たけのこ しょうが	はるまきのかわ かたくりこ はるさめ		あぶら
		きゅうりのちゅうかあえ	ツナ			きゅうり キャベツ とうもろこし	さとう		あぶら
		はるさめスープ	とりにく		にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ しいたけ	はるさめ		
20	水	こがたロール					こがたロールパン	645 28.8	
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
		やきそば	ぶたにく かまぼこ		にんじん ちんげんさい	キャベツ たまねぎ もやし	やきそばめん		あぶら
		ミートボール	ぶたにく とりにく			たまねぎ	さとう かたくりこ		
		だいすサラダ	だいす チキンハム		にんじん	とうもろこし きゅうり			ドレッシング
オレンジ				オレンジ					

日	曜	献立名	主な材料とその働き						エネルギー (kcal)	
			【赤】体をつくる		【緑】体の調子を整える		【黄】体のエネルギーになる			
			【1群】魚・肉・卵・大豆など	【2群】牛乳・小魚・海そうなど	【3群】緑黄色野菜	【4群】その他の野菜・果物	【5群】こく類・いも類・砂糖など	【6群】油類		
21	木	カレーピラフ	ベーコン		にんじん あかピーマン ピーマン	マッシュルーム たまねぎ	ごはん	あぶら	689 23.7	
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
		ウインナー	ウインナー							
		だいこんサラダ	チキンハム			だいこん きゅうり とうもろこし		ドレッシング		
		クリームスープ	とりにく とうにゅう		にんじん	たまねぎ	じゃがいも こめこホワイトルッ			
22	金	ごはん					ごはん		660 27.1	
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
		とりのからあげ	とりにく			しょうが にんにく	かたくりこ	あぶら		
		わかめサラダ		わかめ	にんじん	キャベツ もやし		ドレッシング		
		にらたまスープ	ベーコン たまご		にんじん にら	たまねぎ えのきたけ	かたくりこ			
25	月	ごはん					ごはん		705 24.4	
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
		ちくわの2しょくあげ	ちくわ	あおのり				こむぎこ		あぶら
		ゆかりあえ			しそ	キャベツ				
		しんじゃがのみそしる	とうふ あぶらあげ みそ		にんじん ねぎ	きりぼしだいこん えのきたけ		じゃがいも		
		★にしおしさんいちごプリン				いちご		さとう		
26	火	ごはん					ごはん		632 29.6	
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
		さわらのしおこうじやき	さわら							
		ささみきゅうり	ささみ			きゅうり		さとう		
		にくじゃが	ふたにく はんぺん		にんじん	こんにゃく たまねぎ たけのこ えだまめ	じゃがいも さとう			
27	水	ごはん					ごはん		613 24.4	
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
		まさごあげ	とうふ とりにく	ひじき	にんじん みつば	とうもろこし		ながいも かたくりこ		あぶら
		おひたし			ほうれんそう にんじん	キャベツ		さとう		
		さわにわん	ふたにく		にんじん こまつな	たけのこ ししいたけ だいこん ごぼう				
28	木	ちゅうかめん					ちゅうかめん		622 28.9	
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
		ちゃんぽんめんスープ	ふたにく かまぼこ いか		にんじん こまつな ねぎ	キャベツ もやし たけのこ しょうが		かたくりこ		
		しゅうまい	ふたにく とりにく			たまねぎ		こむぎこ		
		きりぼしだいこんサラダ	チキンハム		にんじん	きりぼしだいこん きゅうり	さとう	あぶら		

※都合により献立を変更する場合があります。調味料等で記載のないものもあります。

エネルギー基準値 小学校 650 kcal
たんぱく質基準 小学校 21.1g~32.5g

<お知らせ>

8日(金)2~6年生給食開始 14日(木)1年生給食開始



★はスペシャルメニューです。
お楽しみに♪♪

西尾市の学校給食

ご家庭の食事でも、
ぜひ参考にしてみてください。

入学・進級
おめでとう

副食

主菜 主に肉や魚、卵などたんぱく質の多いおかずです。

副菜 主に野菜を中心にしたおかずです。

牛乳

毎日つきます。
愛知県産の牛乳です。
成長期に必要なカルシウムが豊富に含まれます。

主食

ごはん、パン、めんなどがあります。炭水化物が多く、主にエネルギーのもとになります。

副食

汁物・煮物 野菜や肉、魚など様々な食材を使ったおかずです。