

2024年

4 月 献 立 表



日付	献立名	材料名	【◎10時のおやつ】 おやつ	エネルギー たんぱく質 脂質 食物繊維
1 月	ビビンバ かぼちゃの甘煮 きのこスープ	牛乳、／米、ぶた肉、しょうが、おろしにんにく、米みそ、しょうゆ、砂糖、酒、ほうれんそう、もやし、にんじん、ごま油、食塩、／かぼちゃ、しょうゆ、砂糖、／えのきたけ、みずな、中華スープ、食塩、しょうゆ、／牛乳、／さつまいも、砂糖、	◎ 牛乳 牛乳 スイートポテト	553(491) 21.4(19.7) 16.7(16.4) 5.5(4.4)
2 火	ご飯 肉じゃが ブロッコリーの和え物 みそ汁（麩・チンゲン菜）	牛乳、／米、／ぶた肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、しらたき、サラダ油、かつおだし汁、しょうゆ、砂糖、みりん風調味料、酒、／ブロッコリー、とり肉、しょうゆ、砂糖、酢、／焼ぶ、チンゲンサイ、かつおだし汁、米みそ、／牛乳、／マカロニ、食塩、きなこと、砂糖、	◎ 牛乳 牛乳 マカロニきな粉	508(454) 20.8(19.2) 17.1(16.7) 7.7(6.1)
3 水	こぎつねごはん かじきの照り焼き ほうれん草のお浸し みそ汁（玉ねぎ・キャベツ）	牛乳、／米、とり肉、油揚げ、にんじん、かつおだし汁、食塩、しょうゆ、みりん風調味料、酒、／かじき、しょうゆ、みりん風調味料、砂糖、しょうが、／ほうれんそう、にんじん、しょうゆ、和風だし、／たまねぎ、キャベツ、かつおだし汁、米みそ、／麦茶、／豆乳、砂糖、アガー、ココア、	◎ 牛乳 麦茶 ココア豆乳かん	425(400) 23.3(21.8) 12.0(13.4) 3.4(2.7)
4 木	ご飯 鶏肉のパーペキューソース焼き 春雨サラダ みそ汁（かぼちゃ・ほうれん草）	牛乳、／米、／とり肉、ケチャップ、ウスターソース、砂糖、しょうゆ、／はるさめ、きゅうり、コーン、にんじん、しょうゆ、酢、砂糖、ごま油、／かぼちゃ、ほうれんそう、かつおだし汁、米みそ、／牛乳、／白玉粉、上新粉、砂糖、しょうゆ、片栗粉、水、	◎ 牛乳 牛乳 みたらし団子	502(440) 23.3(19.6) 10.4(10.9) 2.6(2.0)
5 金	ご飯 ひじきバーグ 小松菜の和えもの みそ汁（さつま芋・玉ねぎ）	牛乳、／米、／ぶた肉、とり肉、たまねぎ、ひじき、砂糖、食塩、しょうゆ、砂糖、みりん風調味料、酒、水、片栗粉、／こまつな、ツナ、しょうゆ、砂糖、／さつまいも、たまねぎ、かつおだし汁、米みそ、／麦茶、／焼そばめん、ぶた肉、キャベツ、にんじん、ピーマン、サラダ油、ウスターソース、しょうゆ、中華だし、食塩、	◎ 牛乳 麦茶 ソース焼きそば	496(456) 22.6(21.2) 18.8(18.8) 4.3(3.4)
6 土	やきとり丼 キャベツのおかか和え みそ汁（油揚げ・もやし）	牛乳、／米、とり肉、たまねぎ、しょうゆ、みりん風調味料、砂糖、酒、サラダ油、片栗粉、きざみのり、／キャベツ、もやし、かつお節、しょうゆ、砂糖、／油揚げ、カットわかめ、かつおだし汁、米みそ、／麦茶、／米、塩こんぶ、	◎ 牛乳 麦茶 塩昆布おにぎり	588(529) 24.8(23.0) 14.7(15.5) 3.2(2.5)
8 月	ご飯 豚肉のしょうが焼き 切り干し大根のナムル みそ汁（なめこ・豆腐）	牛乳、／米、／ぶた肉、たまねぎ、サラダ油、しょうが、しょうゆ、酒、みりん風調味料、砂糖、／切り干しだいこん、チンゲンサイ、しょうゆ、食塩、中華だし、ごま油、／なめこ、絹ごし豆腐、かつおだし汁、米みそ、／麦茶、／ビーフン、ぶた肉、たまねぎ、ピーマン、サラダ油、食塩、しょうゆ、酒、砂糖、中華だし、カレー粉、	◎ 牛乳 麦茶 カレービーフン	602(541) 18.6(18.1) 30.9(28.5) 3.0(2.4)
9 火	けんちんうどん さつまいも天 オレンジ	牛乳、／ゆでうどん、ぶた肉、だいこん、にんじん、ねぎ、ごぼう、ごま油、かつおだし汁、しょうゆ、みりん風調味料、／さつまいも、食塩、小麦粉、水、サラダ油、／オレンジ、／麦茶、／米、とり肉、こまつな、油揚げ、サラダ油、しょうゆ、砂糖、食塩、かつおだし汁、	◎ 牛乳 麦茶 田舎ごはん	508(464) 14.6(14.9) 21.3(20.6) 3.5(2.8)
10 水	ご飯 鮭の塩焼き 切干し大根の旨煮 みそ汁（里芋・しめじ）	牛乳、／米、／さけ、食塩、／切り干しだいこん、油揚げ、にんじん、しょうゆ、砂糖、みりん風調味料、／さといも、しめじ、かつおだし汁、米みそ、／麦茶、／マカロニ、ぶた肉、サラダ油、たまねぎ、マッシュルーム、ホールトマト、ケチャップ、ウスターソース、米みそ、	◎ 牛乳 麦茶 おやつミートペンネ	401(367) 23.4(19.7) 8.2(9.9) 4.1(3.3)
11 木	ご飯 鶏肉のマーマレード焼き 白菜のじゃこあえ みそ汁（玉ねぎ・小松菜）	牛乳、／米、／とり肉、しょうゆ、酒、マーマレード、／はくさい、にんじん、しらす干し、しょうゆ、砂糖、ごま油、／たまねぎ、こまつな、かつおだし汁、米みそ、／麦茶、／米、さけ、	◎ 牛乳 麦茶 鮭おにぎり	503(447) 22.3(19.7) 11.7(12.0) 2.3(1.8)
12 金	ご飯 回鍋肉 チンゲン菜の磯あえ わかめのスープ	牛乳、／米、／ぶた肉、キャベツ、にんじん、ピーマン、米みそ、酒、砂糖、しょうゆ、サラダ油、／チンゲンサイ、えのきたけ、しょうゆ、砂糖、和風だし、焼のり、／カットわかめ、ねぎ、水、中華だし、しょうゆ、食塩、／牛乳、／じゃがいも、サラダ油、食塩、あおのり、	◎ 牛乳 牛乳 ポテトチップス （青のり味）	483(431) 15.0(14.6) 23.3(21.5) 5.2(4.1)
13 土	豚丼 さといもの煮物 みそ汁（豆腐・ほうれん草）	牛乳、／米、ぶた肉、たまねぎ、砂糖、みりん風調味料、酒、しょうゆ、サラダ油、／さといも、かつおだし汁、しょうゆ、砂糖、みりん風調味料、／絹ごし豆腐、ほうれんそう、かつおだし汁、米みそ、／麦茶、／米、炊き込みわかめ、	◎ 牛乳 麦茶 わかめおにぎり	623(558) 18.5(18.0) 24.9(23.7) 3.2(2.5)
15 月	ご飯 さばの塩焼き ひじきと大豆の炒り煮 みそ汁（かぼちゃ・もやし）	牛乳、／米、／さば、食塩、／ひじき、だいず、にんじん、油揚げ、サラダ油、砂糖、しょうゆ、みりん風調味料、かつおだし汁、／かぼちゃ、もやし、かつおだし汁、米みそ、／牛乳、／さつまいも、サラダ油、メープルシロップ、砂糖、食塩、	◎ 牛乳 牛乳 メープルポテト	551(467) 24.7(20.2) 20.9(18.0) 4.9(3.9)
16 火	フラワーライス 鶏のつくねあんかけ きゅうりの塩こんぶ和え 麩のすまし汁	牛乳、／米、さけ、白いうりごま、／とり肉、たまねぎ、食塩、片栗粉、しょうゆ、砂糖、みりん風調味料、酒、水、片栗粉、／きゅうり、塩こんぶ、ごま油、／焼ぶ、みずな、えのきたけ、かつおだし汁、しょうゆ、食塩、／牛乳、／アガー、砂糖、みかん、もも、りんごジュース、	◎ 牛乳 牛乳 フルーツゼリー	508(451) 22.1(20.2) 14.7(14.8) 2.4(1.9)

2024年



4 月 献 立 表



日付	献立名	材料名	【◎ 10時のおやつ】 おやつ	エネルギー たんぱく質 脂質 食物繊維
17 水	豚塩丼 三色ナムル ワントンスープ	牛乳、／米、ぶた肉、たまねぎ、食塩、しょうゆ、砂糖、みりん風調味料、酒、／ほうれんそう、もやし、にんじん、しょうゆ、ごま油、中華だし、食塩、／ワントンの皮、ぶた肉、あさつき、水、中華だし、しょうゆ、食塩、／麦茶、／豆乳、片栗粉、砂糖、きなこ、砂糖、	◎ 牛乳 麦茶 豆乳くずもち	643(575) 20.2(19.5) 26.4(25.0) 3.6(2.9)
18 木	ドライカレー ブロッコリーとツナのサラダ かぶのスープ	牛乳、／米、ぶた肉、たまねぎ、にんじん、サラダ油、ホールトマト、ケチャップ、ウスターソース、米みそ、食塩、カレー粉、バセリ粉、／ブロッコリー、ツナ、酢、しょうゆ、砂糖、食塩、／かぶ、かぶ（葉）、水、しょうゆ、中華だし、食塩、／麦茶、／ビーフン、ぶた肉、ピーマン、にんじん、にら、干しいたけ、サラダ油、しいたけだし汁、食塩、しょうゆ、酒、砂糖、中華スープ、	◎ 牛乳 麦茶 五目ビーフン	460(428) 19.3(18.7) 17.0(17.4) 3.8(3.1)
19 金	ご飯 豚肉の香味炒め さつま芋の甘煮 みそ汁（玉ねぎ・しめじ）	牛乳、／米、／ぶた肉、ねぎ、ニンニク、しょうが、しょうゆ、酒、サラダ油、／さつま芋、砂糖、しょうゆ、／たまねぎ、しめじ、かつおだし汁、米みそ、／麦茶、／小麦粉、水、にら、にんじん、食塩、和風だし、しょうゆ、酢、砂糖、ごま油、	◎ 牛乳 麦茶 おやつチヂミ	457(420) 21.5(20.3) 9.9(11.3) 3.2(2.5)
20 土	そばろ丼 ほうれん草とコーンの和え物 みそ汁（大根・わかめ）	牛乳、／米、ぶた肉、ねぎ、おろしにんにく、にんじん、干しいたけ、しょうゆ、みりん風調味料、酒、砂糖、和風だし、／ほうれんそう、もやし、コーン、しょうゆ、砂糖、中華だし、／だいこん、カットわかめ、かつおだし汁、米みそ、／麦茶、／米、ゆかり、	◎ 牛乳 麦茶 ゆかりおにぎり	489(451) 21.1(20.1) 13.5(14.5) 3.8(3.0)
22 月	ご飯 鶏のさっぱり焼き 小松菜と人参の和え物 みそ汁（里芋・ねぎ）	牛乳、／米、／とり肉、しょうゆ、みりん風調味料、酢、おろししょうが、砂糖、／こまつな、コーン、にんじん、しょうゆ、砂糖、酢、／さといも、ねぎ、かつおだし汁、米みそ、／りんごジュース、／じゃがいも、サラダ油、食塩、	◎ 牛乳 りんごジュース フライドポテト（塩）	399(370) 18.7(16.6) 6.0(8.2) 7.9(6.3)
23 火	ご飯 かれの磯辺やき 大根と鶏肉の煮物 みそ汁（白菜・油揚げ）	牛乳、／米、／かれい、片栗粉、食塩、あおりの、サラダ油、／だいこん、にんじん、とり肉、いんげん、かつお・こんぶだし汁、酒、しょうゆ、みりん風調味料、砂糖、／はくさい、油揚げ、かつおだし汁、米みそ、／麦茶、／米、とり肉、しょうが、砂糖、しょうゆ、酒、	◎ 牛乳 麦茶 鶏そばろおにぎり	539(457) 25.9(21.2) 9.4(10.9) 1.9(1.4)
24 水	わかめご飯 鶏のカレー唐揚げ 和風ポテトサラダ オレンジ	牛乳、／米、炊き込みわかめ、／とり肉、おろしにんにく、おろししょうが、しょうゆ、酒、砂糖、カレー粉、片栗粉、サラダ油、／じゃがいも、ツナ、きゅうり、塩こんぶ、和風だし、しょうゆ、食塩、／オレンジ、／麦茶、／ゆでうどん、ぶた肉、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ごま油、しょうゆ、和風だし、	◎ 牛乳 麦茶 焼きうどん	429(402) 22.0(20.7) 10.5(12.1) 6.2(5.0)
25 木	ご飯 ミートローフ ブロッコリーとちくわのごま酢あえ コーンスープ	牛乳、／米、／ぶた肉、とり肉、たまねぎ、かぼちゃ、砂糖、食塩、ウスターソース、ケチャップ、／ブロッコリー、ちくわ、白すりごま、酢、砂糖、しょうゆ、／コーン、ほうれんそう、水、中華だし、食塩、／牛乳、／ポップコーン、食塩、	◎ 牛乳 牛乳 ポップコーン（塩）	451(410) 23.2(21.2) 16.7(16.4) 3.8(3.0)
26 金	あんかけ焼きそば 大根ときゅうりのあえもの 中華スープ（もやし・にら）	牛乳、／焼そばめん、ぶた肉、こまつな、にんじん、ねぎ、ごま油、しょうゆ、食塩、中華スープ、片栗粉、／切り干しだいこん、きゅうり、ツナ、しょうゆ、砂糖、／もやし、にら、水、しょうゆ、中華だし、食塩、／麦茶、／米、とり肉、ごぼう、にんじん、干しいたけ、こんにゃく、かつおだし汁、食塩、しょうゆ、みりん風調味料、酒、	◎ 牛乳 麦茶 五目おにぎり	451(421) 16.0(16.1) 15.3(16.0) 6.2(5.0)
27 土	マーボー春雨丼 やみつきキャベツ風サラダ みそ汁（麩・チンゲン菜）	牛乳、／米、ぶた肉、おろしにんにく、はるさめ、にんじん、ねぎ、干しいたけ、米みそ、みりん風調味料、酒、しょうゆ、ごま油、片栗粉、／キャベツ、もやし、ごま油、しょうゆ、中華だし、食塩、／焼ふ、チンゲンサイ、かつおだし汁、米みそ、／麦茶、／米、菜飯、	◎ 牛乳 麦茶 菜飯おにぎり	532(485) 21.4(20.3) 16.5(17.0) 3.1(2.5)
29 月	祝日 <昭和の日>			
30 火	ご飯 白身フライ マカロニサラダ みそ汁（豆腐・わかめ）	牛乳、／米、／たら、パン粉、サラダ油、ウスターソース、／マカロニ、ツナ、きゅうり、にんじん、サラダ油、酢、砂糖、食塩、／絹ごし豆腐、カットわかめ、かつおだし汁、米みそ、／牛乳、／白玉粉、上新粉、きなこ、砂糖、	◎ 牛乳 牛乳 きなこ団子	499(446) 21.0(19.3) 15.3(15.3) 2.0(1.6)