

2025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 火	食パン ポテトグラタン ブロッコリーの和え物 コンソメスープ	牛乳、／食パン、／フライドポテト、たまねぎ、コーン、コンソメ、サラダ油、シチューミックスクリーム、水、牛乳、パン粉、粉チーズ、ピザ用チーズ、／ブロッコリー、とり肉、しょうゆ、砂糖、酢、／ウインナー、キャベツ、コンソメ、食塩、／麦茶、／米、とり肉、しょうが、砂糖、しょうゆ、酒、	◎ 牛乳 麦茶 鶏そぼろおにぎり	669(574) 24.8(22.4) 20.4(19.8) 6.9(5.5)
2 水	焼き肉丼 三色ナムル ワンタンスープ	牛乳、／米、ぶた肉、たまねぎ、赤ピーマン、食塩、サラダ油、しょうゆ、みりん風調味料、砂糖、黒砂糖、おろしにんにく、ごま油、／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、／ワンタンの皮、ぶた肉、あさつき、水、中華だし、しょうゆ、食塩、／牛乳、／ホットケーキ粉、砂糖、牛乳、メープルシロップ、	◎ 牛乳 牛乳 ホットケーキ	721(608) 25.2(22.5) 36.8(32.5) 3.5(2.7)
3 木	ご飯 豚肉の香味炒め かぼちゃの甘煮 みそ汁（麩・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、／かぼちゃ、しょうゆ、砂糖、水、／焼ふ、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	440(408) 22.3(21.0) 10.0(11.4) 3.8(3.0)
4 金	ご飯 鶏肉の照焼き チンゲン菜とツナの和えもの みそ汁（わかめ・ねぎ）	牛乳、／米、／とり肉、しょうゆ、砂糖、みりん風調味料、しょうが、／チンゲンサイ、もやし、ツナ、サラダ油、しょうゆ、砂糖、／カットわかめ、ねぎ、かつおだし汁、米みそ、／牛乳、／マカロニ、きなこ、砂糖、食塩、	◎ 牛乳 牛乳 マカロニきな粉	481(415) 24.1(20.4) 18.1(16.4) 2.4(1.9)
5 土	マーボー春雨丼 さつま芋の甘煮 みそ汁（かぶ・小松菜）	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、／さつまいも、砂糖、しょうゆ、水、／かぶ、こまつな、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	589(529) 22.3(21.0) 16.1(16.6) 3.3(2.6)
7 月	ご飯 さばの塩焼き 大根と鶏肉の煮物 みそ汁（豆腐・なめこ）	牛乳、／米、／さば、食塩、／だいこん、にんじん、とりもも小間、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、／絹ごし豆腐、なめこ、かつおだし汁、米みそ、／麦茶、／牛乳、水、アガー、砂糖、みかん、	◎ 牛乳 麦茶 牛乳寒天	420(372) 20.7(17.6) 14.4(13.6) 1.8(1.3)
8 火	スパゲティミートソース ほうれん草とツナの和えもの コンソメスープ	牛乳、／スパゲティ、ぶた肉、たまねぎ、マッシュルーム、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、コンソメ、／ほうれんそう、ツナ、しょうゆ、砂糖、／キャベツ、とりもも小間、コンソメ、食塩、／麦茶、／米、しらす干し、食塩、	◎ 牛乳 麦茶 しらすおにぎり	496(455) 26.8(24.6) 15.4(16.1) 5.5(4.3)
9 水	ご飯 鶏のさっぱり焼き きゅうりの塩こんぶ和え みそ汁（えのき・油揚げ）	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、／きゅうり、塩こんぶ、ごま油、／えのきたけ、油揚げ、かつおだし汁、米みそ、／牛乳、／食パン、ブルーベリージャム、	◎ 牛乳 牛乳 ブルーベリージャム サンド	448(397) 24.9(20.9) 12.4(12.5) 3.1(2.4)
10 木	菜飯 肉じゃが ブロッコリーとコーンのサラダ みそ汁（かぼちゃ・もやし）	牛乳、／米、菜飯、／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、コーン、ごま油、酢、しょうゆ、砂糖、食塩、／かぼちゃ、もやし、かつおだし汁、米みそ、／牛乳、／ホットケーキ粉、木綿豆腐、砂糖、サラダ油、	◎ 牛乳 牛乳 豆腐ドーナツ	609(534) 21.0(19.3) 20.4(19.3) 8.6(6.8)
11 金	ご飯 鮭のカレームニエル 切干し大根の旨煮 すまし汁（とろろ昆布・ねぎ）	牛乳、／米、／さけ、食塩、カレー粉、小麦粉、バター、／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、／とろろこんぶ、ねぎ、かつおだし汁、しょうゆ、食塩、／牛乳、／焼ふ、マーガリン、グラニュー糖、	◎ 牛乳 牛乳 お麩ラスク	470(416) 21.4(18.8) 16.5(15.9) 2.6(2.1)
12 土	そぼろ丼 やみつきキャベツ風サラダ みそ汁（里芋・しめじ）	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、／キャベツ、もやし、ごま油、しょうゆ、中華だし、食塩、／さといも、しめじ、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	522(477) 21.7(20.6) 15.4(16.1) 3.9(3.1)
14 月	ご飯 かじきの竜田揚げ チンゲン菜のナムル みそ汁（玉ねぎ・さつまいも）	牛乳、／米、／かじき、しょうが、しょうゆ、酒、片栗粉、サラダ油、／チンゲンサイ、コーン、しょうゆ、砂糖、ごま油、／たまねぎ、さつまいも、かつおだし汁、米みそ、／牛乳、／ポップコーン、食塩、	◎ 牛乳 牛乳 ポップコーン（塩）	418(380) 21.5(19.7) 14.4(14.5) 1.9(1.5)
15 火	ご飯 鶏肉のケチャップ煮 ブロッコリーとツナのサラダ かぶのスープ	牛乳、／米、／とり肉、たまねぎ、ケチャップ、ウスターソース、食塩、砂糖、／ブロッコリー、ツナ、酢、しょうゆ、砂糖、食塩、／かぶ、にら、水、しょうゆ、中華だし、食塩、／麦茶、／米、ぶた肉、にんじん、だいこん、カットわかめ、ごま油、水、和風だし、しょうゆ、おろしにんにく、おろししょうが、食塩、	◎ 牛乳 麦茶 わかめクッパ	504(463) 26.5(24.5) 10.4(12.2) 3.3(2.7)
16 水	ご飯 豚肉のすき焼き風煮物 小松菜のお浸し みそ汁（かぼちゃ・油揚げ）	牛乳、／米、／ぶた肉、焼き豆腐、はくさい、しらたき、ねぎ、干しいたけ、しょうゆ、みりん風調味料、砂糖、／こまつな、もやし、油揚げ、しょうゆ、和風だし、／かぼちゃ、油揚げ、かつおだし汁、米みそ、／麦茶、／米、ぶた肉、たかな漬、ねぎ、サラダ油、しょうゆ、酒、	◎ 牛乳 麦茶 高菜チャーハン	551(500) 19.8(19.0) 18.8(18.8) 4.4(3.5)

2025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 木	ご飯 中華風グルルチキン 春雨サラダ きのこスープ	牛乳、／米、／とり肉、おろししょうが、おろしにんにく、しょうゆ、みりん風調味料、ごま油、／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、／しめじ、みずな、中華スープ、食塩、しょうゆ、／麦茶、／米、ツナ、米みそ、しょうゆ、みりん風調味料、おろしにんにく、	◎ 牛乳 麦茶 ツナ味噌焼きおにぎり	547(498) 21.8(20.7) 14.7(15.6) 1.9(1.5)
18 金	ドライカレー きゅうりとキャベツのサラダ みそ汁（わかめ・なめこ）	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、パセリ粉、／キャベツ、ツナ油漬、きゅうり、塩こんぶ、酢、砂糖、しょうゆ、ごま油、／カットわかめ、なめこ、かつおだし汁、米みそ、／オレンジジュース、／じゃがいも、サラダ油、食塩、	◎ 牛乳 オレンジジュース フライドポテト （塩）	489(451) 19.5(18.8) 14.3(15.2) 9.2(7.3)
19 土	野菜あんかけ丼 里芋のそぼろ煮 みそ汁（大根・わかめ）	牛乳、／米、ぶた肉、こまつな、にんじん、ねぎ、片栗粉、中華スープ、しょうゆ、食塩、ごま油、／とり肉、サラダ油、さといも、しょうゆ、砂糖、ほんだし、水、片栗粉、／だいこん、カットわかめ、かつおだし汁、米みそ、／麦茶、／米、かつお節、しょうゆ、	◎ 牛乳 麦茶 おかかおにぎり	558(505) 18.9(18.1) 20.9(20.5) 3.0(2.3)
21 月	ご飯 かれの磯辺やき ひじきとちくわの煮物 みそ汁（豆腐・ほうれん草）	牛乳、／米、／かれい、片栗粉、食塩、あおりのり、サラダ油、／ひじき、ちくわ、にんじん、サラダ油、砂糖、しょうゆ、みりん風調味料、かつおだし汁、／絹ごし豆腐、ほうれんそう、かつおだし汁、米みそ、／牛乳、／さつまいも、食塩、	◎ 牛乳 牛乳 蒸し芋	447(396) 22.6(18.7) 8.6(9.8) 4.3(3.4)
22 火	フラワーライス 照り焼きハンバーグ ブロッコリーの中華あえ 花麩のすまし汁	牛乳、／米、さけ、白いりごま、／ぶた肉、とり肉、たまねぎ、片栗粉、砂糖、食塩、しょうゆ、砂糖、酒、みりん風調味料、水、片栗粉、／ブロッコリー、とり肉、しょうゆ、砂糖、ごま油、／焼ふ、あさつき、えのきたけ、かつおだし汁、しょうゆ、食塩、／牛乳、／米粉、重曹、片栗粉、木綿豆腐、砂糖、ココア、サラダ油、粉糖、	◎ 牛乳 牛乳 ココアケーキ	621(545) 30.0(26.6) 23.8(22.1) 3.5(2.8)
23 水	わかめご飯（0.1,2,3歳） わかめおにぎり（4,5歳） 鶏の唐揚げ 粉ふき芋 オレンジ	牛乳、／米、炊き込みわかめ、／とり肉、しょうゆ、酒、しょうが、おろしにんにく、片栗粉、サラダ油、／じゃがいも、あおりのり、食塩、／オレンジ、／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	426(402) 19.4(18.8) 9.4(11.3) 6.2(5.0)
24 木	ご飯 たらの西京焼き かぼちゃのそぼろ煮 すまし汁（鶏肉・水菜）	牛乳、／米、／たら、米みそ、砂糖、酒、みりん風調味料、サラダ油、／とり肉、サラダ油、かぼちゃ、しょうゆ、砂糖、和風だし、水、片栗粉、／とりもも小間、みずな、かつおだし汁、しょうゆ、食塩、／麦茶、／米、とりもも小間、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	498(449) 24.4(21.0) 12.1(13.2) 3.3(2.6)
25 金	ご飯 豚肉のしょうが焼き 炒り豆腐 みそ汁（白菜・もやし）	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、／とり肉、にんじん、ねぎ、絹ごし豆腐、ごま油、酒、砂糖、みりん風調味料、しょうゆ、片栗粉、／はくさい、もやし、かつおだし汁、米みそ、／麦茶、／米、米みそ、砂糖、みりん風調味料、	◎ 牛乳 麦茶 五平餅	698(618) 23.6(22.0) 29.5(27.3) 2.6(2.0)
26 土	豚丼 キャベツのおかか和え みそ汁（玉ねぎ・油揚げ）	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、／キャベツ、もやし、かつお節、しょうゆ、砂糖、／たまねぎ、油揚げ、かつおだし汁、米みそ、／麦茶、／米、菜飯、	◎ 牛乳 麦茶 菜飯おにぎり	601(540) 18.7(18.2) 26.2(24.7) 2.8(2.2)
28 月	ご飯 回鍋肉 大根ときゅうりのあえもの コーンスープ	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、／切り干しだいこん、きゅうり、ツナ、しょうゆ、砂糖、／コーン、ほうれんそう、水、中華だし、食塩、／麦茶、／ぶどうジュース、アガー、砂糖、	◎ 牛乳 麦茶 ぶどうゼリー	454(420) 12.0(12.8) 15.6(16.1) 3.8(3.0)
29 火	祝日＜昭和の日＞			
30 水	つるるんチャイナ チンゲンサイのお浸し ワンタンスープ	牛乳、／米、ぶた肉、おろししょうが、にんじん、もやし、たけのこ、干ししいたけ、はるさめ、にら、サラダ油、食塩、酒、しょうゆ、砂糖、中華だし、／チンゲンサイ、油揚げ、しょうゆ、砂糖、和風だし、／ワンタンの皮、ぶた肉、あさつき、水、中華だし、しょうゆ、食塩、／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	537(479) 21.5(19.8) 19.0(18.2) 2.6(2.1)