



4月献立表



2023年

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 土	やきとり丼 キャベツのゆかり和え みそ汁（豆腐・わかめ）	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、ゆかり、／絹ごし豆腐、カットわかめ、かつおだし汁、米みそ、／麦茶、／米、菜飯、	◎牛乳 麦茶 菜飯おにぎり	516(472) 22.3(21.0) 13.2(14.3) 2.5(2.0)
3 月	こぎつねごはん かじきの竜田揚げ ほうれん草のお浸し みそ汁（麴・しめじ）	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、酒、片栗粉、サラダ油、／ほうれん草、にんじん、しょうゆ、和風だし、／焼ふ、しめじ、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	453(421) 25.4(23.5) 14.5(15.3) 3.4(2.7)
4 火	ご飯 肉じゃが ブロッコリーとツナのサラダ みそ汁（小松菜・大根）	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、ツナ、酢、しょうゆ、砂糖、食塩、／こまつな、だいこん、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	536(476) 20.9(19.2) 20.0(19.0) 8.4(6.7)
5 水	ご飯 鶏肉の照焼き 春雨サラダ みそ汁（玉ねぎ・キャベツ）	牛乳、／米、／とり肉、しょうゆ、砂糖、みりん風調味料、しょうが、／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、／たまねぎ、キャベツ、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、	◎牛乳 牛乳 みたらし団子	541(463) 21.8(18.6) 15.9(14.6) 1.8(1.4)
6 木	ビビンバ だいこんと厚揚げの煮物 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、チンゲンサイ、もやし、にんじん、ごま油、食塩、／だいこん、生揚げ、しょうゆ、砂糖、かつおだし汁、片栗粉、／えのきたけ、水菜、中華スープ、食塩、しょうゆ、牛乳、／さつまいも、砂糖、豆乳	◎牛乳 牛乳 スイートポテト	507(454) 22.0(20.2) 18.4(17.8) 3.6(2.9)
7 金	ご飯 鶏のつくねあんかけ 小松菜の和えもの みそ汁（かぼちゃ・ほうれん草）	牛乳、／米、／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、／こまつな、ツナ、サラダ油、しょうゆ、砂糖、／かぼちゃ、ほうれん草、／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	472(437) 20.6(19.6) 15.8(16.4) 4.0(3.2)
8 土	マーボー春雨丼 さつま芋の甘煮 みそ汁（白菜・油揚げ）	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、／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 鶏そぼろおにぎり	704(599) 28.1(24.9) 20.3(19.7) 3.3(2.6)
10 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（わかめ・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、／カットわかめ、絹ごし豆腐、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）	581(512) 20.9(19.2) 31.3(28.0) 2.6(2.1)
11 火	ご飯 鶏肉のマーマレード焼き フレンチサラダ 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、／キャベツ、ツナ、コーン、にんじん、サラダ油、酢、砂糖、食塩、／たまねぎ、こまつな、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	583(511) 22.5(19.8) 17.7(16.8) 3.1(2.4)
12 水	ご飯 白身フライ きゅうりの塩こんぶ和え すまし汁（麴・水菜）	牛乳、／米、／たら、パン粉、サラダ油、ウスターソース、／きゅうり、塩こんぶ、ごま油、／焼ふ、みずな、かつおだし汁、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 きなこ団子	438(399) 18.4(17.3) 10.8(11.7) 2.0(1.6)
13 木	スパゲティミートソース カリフラワーのサラダ コーンスープ	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、／カリフラワー、ブロッコリー、ツナ、サラダ油、酢、砂糖、食塩、／コーン、こまつな、水、中華だし、食塩、／麦茶、／米、とり肉、ごぼう、にんじん、干ししいたけ、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	472(436) 20.5(19.6) 15.8(16.4) 6.1(4.8)
14 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	494(440) 15.4(14.9) 23.3(21.5) 6.8(5.4)
15 土	豚丼 だいこんのそぼろ煮 みそ汁（ほうれん草・もやし）	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、／とり肉、サラダ油、だいこん、しょうゆ、砂糖、和風だし、水、片栗粉、／ほうれん草、もやし、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	604(542) 19.1(18.5) 26.2(24.7) 2.5(2.0)
17 月	ご飯 鮭の塩焼き ひじきと大豆の炒り煮 すまし汁（小松菜・ねぎ）	牛乳、／米、／さけ、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、／こまつな、ねぎ、かつおだし汁、しょうゆ、食塩、／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	495(424) 24.5(19.9) 14.2(13.9) 4.2(3.2)

4月献立表

2023年



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
18 火	フラワーライス 鶏肉のバーベキューソース焼き パリパリサラダ みそ汁（チンゲン菜・なめこ）	牛乳、／米、菜飯、焼のり、／とり肉、ケチャップ、ウスターソース、砂糖、しょうゆ、／キャベツ、ツナ、きゅうり、塩こんぶ、酢、砂糖、しょうゆ、ごま油、ワントンの皮、／チンゲンサイ、なめこ、かつおだし汁、米みそ、／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	481(418) 23.0(19.0) 12.2(12.2) 3.0(2.4)
19 水	豚塩丼 三色ナムル みそ汁（里芋・油揚げ）	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、／さといも、油揚げ、かつおだし汁、米みそ、／麦茶、／豆乳、片栗粉、砂糖、きなこ、砂糖、	◎牛乳 麦茶 豆乳くずもち	663(590) 20.8(19.8) 26.7(25.1) 4.5(3.6)
20 木	ドライカレー 大根ときゅうりのあえもの 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、パセリ粉／切り干しだいこん、きゅうり、ツナ、しょうゆ、砂糖、／かぶ、かぶ（葉）、水、しょうゆ、中華だし、食塩、／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、	◎牛乳 麦茶 田舎ごはん	513(469) 20.5(19.7) 16.5(16.8) 3.4(2.7)
21 金	ご飯 豚肉の香味炒め かぼちゃの甘煮 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、／かぼちゃ、しょうゆ、砂糖、／たまねぎ、しめじ、かつおだし汁、米みそ、／麦茶、／ビーフン、ぶた肉、ビーマン、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	477(438) 23.1(21.7) 13.9(14.5) 3.7(3.0)
22 土	鶏肉の照り焼き丼 ほうれん草とコーンの和え物 みそ汁（大根・ねぎ）	牛乳、／米、とり肉、にんじん、しょうゆ、みりん風調味料、酒、しょうが、サラダ油、片栗粉、きざみのり、／ほうれんそう、にんじん、コーン、しょうゆ、砂糖、中華だし、／だいこん、ねぎ、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	556(504) 23.0(21.6) 13.1(14.2) 4.0(3.1)
24 月	ご飯 かれいの磯辺やき 大根と鶏肉の煮物 みそ汁（焼ふ・チンゲン菜）	牛乳、／米、／かれい、片栗粉、食塩、あおのり、サラダ油、／だいこん、にんじん、とり肉、いんげん、かつおだし汁、酒、しょうゆ、みりん風調味料、砂糖、／焼ふ、チンゲンサイ、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）	423(386) 20.5(17.6) 6.7(9.0) 7.3(5.7)
25 火	わかめご飯 鶏のカレー唐揚げ 粉ふき芋 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、パセリ粉、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	404(382) 19.9(19.0) 8.3(10.4) 6.9(5.5)
26 水	ご飯 ミートローフ マカロニサラダ コーンスープ	牛乳、／米、／ぶた肉、とり肉、たまねぎ、にんじん、砂糖、食塩、ウスターソース、ケチャップ、／マカロニ、ツナ、きゅうり、にんじん、サラダ油、酢、砂糖、食塩、／コーン、ほうれんそう、水、中華だし、食塩、／麦茶、／米、さけ、	◎牛乳 麦茶 鮭おにぎり	554(504) 23.2(21.9) 15.9(16.5) 3.1(2.5)
27 木	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・チンゲン菜）	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、チンゲンサイ、かつおだし汁、米みそ、／牛乳、／さつまいも、サラダ油、食塩、砂糖、	◎牛乳 牛乳 おさつちっぶ	433(384) 22.6(19.1) 12.8(12.8) 3.3(2.6)
28 金	しょうゆラーメン 白菜のじゃこあえ りんご	牛乳、／生中華めん、ぶた肉、こまつな、にんじん、ねぎ、中華スープ、しょうゆ、食塩、ごま油、／はくさい、にんじん、しらす干し、しょうゆ、砂糖、ごま油、／りんご、／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	541(493) 21.1(20.1) 15.2(15.9) 8.0(6.4)
29 土	祝日＜昭和の日＞			