



令和7年度 4月献立予定表



学区立御成科学園
御成小学校
校長 阿部敬孝
栄養士 吉田美笑

日	献立	ち 血や肉になる食品 (赤)	エ ネルギーになる食品 (黄)	体 の調子を整えてくれる食品 (緑)	調味料等	エネルギー たんぱく質
	主食					
8 火	ハヤシライス	豚肉	精白米 米油 米粉	にんにく、しょうが、玉ねぎ、人参、ツルナ、トマト、ジャコ、ピーマン、きゅうり、大根、キャベツ、しんじょう	赤ワイン、鶏がら、塩、こしょう、トマト、ケチャップ、ウスターソース、酢	584 kcal 21.1 g
9 水	ごはん	鶏肉、みそ、豆腐	精白米、米油、三溫糖、でん粉、こんにゃく	しょうが、小松菜、人参、白菜、ごぼう、長ねぎ	醤油、酒、みりん、だし、削り節	557 kcal 23.9 g
10 木	ごはん	さけみそ、油揚げ、豚肉、豆腐	精白米、こま米、油、白ごま、三溫糖、米油、じゃが芋	長ねぎ、人参、キャベツ、小松菜、ごぼう、大根	塩、焼だし、削り節、醤油	583 kcal 30.6 g
11 金	チャーハン	豚肉、えび、鶏卵、豆腐	精白米、米油、こま米、三溫糖、緑豆、春雨	人参、干ししいたけ、長ねぎ、グリーンピース、キャベツ、きゅうり、しょうが、だしのこ	酒、塩、醤油、こしょう、酢、ラー油、鶏がら	576 kcal 23.4 g
14 月	ゆかりごはん	サラダのみそ、焼きそば、のり、半和え、春雨、人参、わかめ、きくらげ	精白米、米油、でん粉	しょうが、小松菜、人参、玉ねぎ、キャベツ	ゆかり粉、醤油、酒、みりん、からし、だし、昆布、だし、削り節、塩	584 kcal 29.0 g
15 火	ごはん	7時、10時、20時のサカナ、豆腐、小松菜のみそ汁	精白米、バター、粉、米油	玉ねぎ、人参、ブロッコリー、きゅうり、ホーレンソーン、ほうれん草、小松菜、長ねぎ	塩、こしょう、オリーブオイル、中濃ソース、トマトケチャップ、酢、だし、削り節	650 kcal 28.0 g
16 水	ジャムパン、トッパ	コーンスロークサタ、豆腐	コッパ、パン、バター、クリーム、砂糖、卵	いちご、ジャム、玉ねぎ、人参、しょうが、キャベツ、きゅうり、ホーレンソーン、甘夏	白ワイン、鶏がら、塩、こしょう、ペイリーフ、酢	608 kcal 22.6 g
17 木	ごはん	香辛料、モヤシのピリ辛和え、豆腐、中濃ソース	精白米、米油、香辛料、のり、米油、緑豆、春雨	しょうが、長ねぎ、だしのこ、干しいたけ、にら、人参、きゅうり、もやし	酒、塩、こしょう、醤油、ラー油、鶏がら	625 kcal 20.1 g
18 金	カレーシロ	三色豆、カールス、ベジタブルス、ソー、豆腐、カレー	精白米、バター、米油、グリーンピース、きゅうり、上白糖	玉ねぎ、人参、ツルナ、ホーレンソーン、ピーマン、きゅうり、かぶ、しょうが、キャベツ、りんご、ごま、スライス、パイン、缶	塩、カレー粉、白ワイン、こしょう、トマト、ピーマン、りんご、ごま、ペイリーフ、鶏がら、パセリ	598 kcal 19.5 g
21 月	三色丼	白米、のり、半和え、豆腐、エノキ、のり、まいたけ	精白米、米油、三溫糖、ごま油	しょうが、小松菜、人参、白菜、えのき、長ねぎ	塩、酢、醤油、からし、だし、昆布、だし、削り節	589 kcal 25.1 g
22 火	ひじきごはん	いか、のり、豆腐、焼き、キャベツ、のり、豆腐、サラダ、のり、ごま油、五目汁、かつお、昆布、だし	精白米、もち米、米油、三溫糖、ごま油、白ごま、にら、ゆく	人参、しょうが、キャベツ、きゅうり、ごぼう、大根、河内、味噌、かつお、昆布、だし	酒、塩、醤油、だし、昆布、みりん、酢、こしょう、だし、削り節	272 g
23 水	スパゲッティ、ベジタブルミート	キャベツ、サラダ、セミノー	米油、米粉、オリーブ油、スパゲッティ	にんにく、しょうが、玉ねぎ、人参、トマト、ジャコ、ピーマン、きゅうり、セミノー	赤ワイン、塩、こしょう、オリーブオイル、トマト、ケチャップ、スパゲッティ、酢、パセリ、酢	657 kcal 27.8 g
24 木	ごはん	シシヤモ、のり、豆腐、白米、のり、だし、五目汁、大根、小松菜のみそ汁	精白米、あげ油、米油、でん粉、三溫糖、こんにゃく	小松菜、人参、白菜、ごぼう、大根、長ねぎ	塩、こしょう、カレー粉、醤油、だし、削り節	25.5 g
25 金	ビーフごはん	鶏肉、鶏卵、油揚げ、みそ、わかめ	精白米、米油、三溫糖、じゃが芋	グリーンピース、長ねぎ、切干、大根、小松菜、人参、キャベツ	酒、塩、醤油、だし、削り節	619 kcal 26.5 g
28 月	ごはん	モヤシの味噌和え、キャベツ	精白米、米油、バター、粉、三溫糖、でん粉、粉、じゃが芋、こんにゃく	玉ねぎ、小松菜、人参、もやし、ごぼう、大根、長ねぎ	塩、こしょう、だし、削り節、醤油、みりん	565 kcal 26.0 g
30 水	ピザ、トースト	豚肉、みそ、豆腐	食パン、米油、じゃが芋	トマト、塩、にんにく、玉ねぎ、ツルナ、ジャコ、ピーマン、しょうが、人参、セロリ、キャベツ、フロッキー、きゅうり	塩、こしょう、バジル、オリーブオイル、チーズ、パセリ、ソー、酢、酢、酢、酢	606 kcal 29.5 g

今月の給食目標「準備や後片付けの仕方を身につけよう」

ご協力お願いします！！

給食当番の日・曜日・曜日・曜日・曜日は、その週の当番に当たった子供が家庭に持ち帰ります。洗濯をして翌週の月曜日(休日の場合は翌日)に必ず持たせてください。

滅菌のためにアイロンがけもお願います。

また、給食当番はバスを奮用して配せんをします。ご用意をお願いします。

いつ給食当番にあたってほしいように、ランドセルに常備してください。

(髪の毛の長い子供は髪を結ぶゴムも入れてください。)



進級・入学
おめでとう
ございます！

今年度も安心・安全な給食を
提供していきたいと思ひます。
1年間よろしくお願ひします。

