



日・曜	献立名	おもなざいりょう						エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)			
		主に体をつくるもとになる食品		主に体の調子を整えるもとになる食品		主にエネルギーのもとになる食品					
		1群	2群	3群	4群	5群	6群				
		たんぱく質	無機質	ビタミンA	ビタミンC	炭水化物	脂質				
		魚・肉・卵・豆	牛乳・小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	米・パン・めん いも・さとう	油脂・種実				
8月	【始業式】										
	ごはん					ごはん		633 kcal			
	牛乳		牛乳					22.2 g			
	豚肉と野菜のしょうが炒め	ぶたにく		にんじん	ピーマン	たまねぎ	キャベツ	あぶら	19.6 g		
	たぬき汁	あぶらあげ		にんじん		ごぼう	だいこん	しいたけ	ねぎ	2.0 g	
レモンゼリー						ゼリー					
9月	【ごはんの白献立】										
	ごはん					ごはん		636 kcal			
	牛乳		牛乳					22.3 g			
	マグロカツ	マグロ					あぶら	20.9 g			
	ひじきの炒り煮	ぎゅうにく	ひじき			えだまめ	しらたき	ざらめ	あぶら	2.1 g	
けんちん汁	とうふ	あぶらあげ		にんじん		ごぼう	だいこん	はくさい			
10月	ごはん					ごはん		638 kcal			
	牛乳		牛乳					22.1 g			
	野菜入り肉団子(2個)	とりにく		にんじん		えだまめ	くわい		19.6 g		
	ナムル			ほうれんそう	にんじん	きゅうり		ごま	ごまあぶら	2.2 g	
	おこげスープ	ぶたにく	とうふ		にんじん	チンゲンサイ	もやし	きくらげ	おこげ		
11月	ごはん					ごはん		667 kcal			
	牛乳		牛乳					20.0 g			
	チキンカレー	とりにく		にんじん		たまねぎ	りんご	しょうが	じゃがいも	ルウ	あぶら
	海藻サラダ			わかめ	かいそうミックス	キャベツ	きゅうり	コーン		ドレッシング	
	ヨーグルト			ヨーグルト							
12月	はちみつパン					パン		624 kcal			
	牛乳		牛乳					25.2 g			
	イカ入り焼きそば	ぶたにく	いか	ちくわ		にんじん	もやし	キャベツ	ちゅうかめん	あぶら	
	ハムと大根のマリネ	ハム				きゅうり	だいこん	たまねぎ		ドレッシング	
										2.5 g	
15月	ごはん					ごはん		597 kcal			
	牛乳		牛乳					25.9 g			
	モロ亀田揚げ	モロ					でんぷん	あぶら	17.9 g		
	塩昆布和え			こんぶ		キャベツ	もやし	きゅうり		ごまあぶら	
	五目みそ汁	あつあげ		ほうれんそう	にんじん	だいこん		じゃがいも		1.8 g	
16月	コッペパン					パン		663 kcal			
	イチゴミックスジャム					ジャム		27.7 g			
	牛乳		牛乳					21.7 g			
	スパゲティミートソース	ぶたにく	だいす	こなチーズ	にんじん	トマト	グリーンピース	たまねぎ	にんにく	スパゲティ	あぶら
	イタリアンサラダ	ツナ			いんげん	あかパプリカ	フロッコリー	きゅうり	きいろパプリカ	ドレッシング	
17月	ごはん					ごはん		600 kcal			
	牛乳		牛乳					30.6 g			
	タラの照り焼き	タラ						ざらめ		17.4 g	
	切干大根の煮付け	さつまあげ		にんじん		だいこん	しいたけ			2.3 g	
	高野豆腐と卵のスープ	とりにく	たまご	こうやどうふ		にんじん	こまつな	もやし	でんぷん	ごまあぶら	
18月	【入学・進級お祝い献立】										
	赤飯 牛乳		牛乳			せきはん	ごま	667 kcal			
	鶏のから揚げ	とりにく				にんにく	しょうが	でんぷん	あぶら	25.5 g	
	磯和え			のり		にんじん	ほうれんそう			19.4 g	
	すまし汁	なると	わかめ		にんじん		ねぎ			2.3 g	
	お祝いいちごゼリー						ゼリー				

令和6年度 🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌 4月分学校給食献立予定表 🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌 日光学校給食センター(小学校)

日・曜	献立名	おもなざいりょう						エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	
		主に体をつくるものになる食品		主に体の調子を整えるものになる食品		主にエネルギーのもとになる食品			
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
		たんぱく質	無機質	ビタミンA	ビタミンC	炭水化物	脂質		
	魚・肉・卵・豆	牛乳・小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	米・パン・めん いも・さとう	油脂・種実			
19 金	米粉パン					パン		637 kcal	
	牛乳		牛乳						
	トマト煮込みハンバーグ	とりにく ぶたにく		トマト		さとう		27.8 g	
	チーズポテト		チーズ	パセリ		じゃがいも	むえんバター	24.4 g	
22 月	野菜スープ	ベーコン		にんじん きぬさや	キャベツ もやし			2.6 g	
	ごはん					ごはん			
	牛乳		牛乳					619 kcal	
	ポークシューマイ(2個)	ぶたにく						24.8 g	
23 火	中華サラダ			にんじん	キャベツ もやし きゅうり		ドレッシング	19.6 g	
	マーボー豆腐	ぶたにく とうふ		にんじん いら	たけのこ にんにく	ねぎ ししいたけ しょうが	でんぷん	あぶら	1.9 g
	【地産地消献立*アスパラ*】								
	黒パン					パン		626 kcal	
24 水	牛乳		牛乳					25.6 g	
	照り焼きチキン	とりにく						23.1 g	
	アスパラサラダ			アスパラ フロccoli	きゅうり コーン		ドレッシング	2.3 g	
	ミネストローネ	ベーコン ウィンナー ミックスビーンズ	こなチーズ	にんじん トマト	たまねぎ キャベツ にんにく	マカロニ	むえんバター		
25 木	ごはん					ごはん			
	牛乳		牛乳					590 kcal	
	厚焼き卵	たまご						21.7 g	
	おひたし	かつおぶし		にんじん こまつな	もやし		ごま	14.3 g	
26 金	春キャベツ入り肉じゃが	ぶたにく		にんじん いんげん	たまねぎ キャベツ	じゃがいも ざらめ しらたき		1.7 g	
							あぶら		
	ごはん					ごはん			
	牛乳		牛乳					620 kcal	
30 火	さばのみそ煮	さば						21.7 g	
	キャベツの浅漬け				キャベツ きゅうり		ごま	21.0 g	
	どさんこ汁	ぶたにく	わかめ	にんじん	もやし ねぎ コーン にんにく	じゃがいも	あぶら	2.0 g	
26 金	コッペパン					パン			
	キャラメルパテ					キャラメルパテ		603 kcal	
	牛乳		牛乳					21.4 g	
	きつねうどん	とりにく あぶらあげ なるど		にんじん	ねぎ ししいたけ	うどん		25.7 g	
	ビーンズサラダ		ミックスビーンズ ハム	にんじん	えだまめ きゅうり コーン		ドレッシング	2.1 g	
30 火	アセロラゼリー					ゼリー			
	セルフフィッシュバーガー					パン		659 kcal	
	・コッペパン								
	・白身魚フライ	しろみさかな(ほき)					あぶら	27.4 g	
	・ポイルキャベツ				キャベツ			25.4 g	
26 金	・タルタルソース						タルタルソース	2.3 g	
	牛乳		牛乳						
	マカロニのクリーム煮	とりにく	牛乳 こなチーズ	にんじん フロccoli	たまねぎ コーン	マカロニ	むえんバター		

【お知らせ】

- ★材料の都合により、献立を変更することがあります
- ★こんにゃくは、エネルギーになりませんが、いも類なので、5類に分類しています
- ★今年度より、献立表の様式を変更しました。料理ごとに、使用する食材を分類しています。
食物アレルギー対応などで、料理ごとの食材を確認する際にも活用してください。
- ★給食センター受配校で同じ献立表を使用しています。実際の給食の有無に関しては、各学校の予定表で確認してください。



小学校甲学年一入1回あたり 学校給食摂取基準		今月の平均
エネルギー	650Kcal	630 kcal
たんぱく質	21.1~32.5g	24.5 g
脂質	14.4~21.7g	20.6 g
塩分	2.0g未満	2.2 g