

4月 よてい献立表

みんなに給食のことをもっと知ってもらうために、
ふりがなをつけた献立表を作ったよ。



日	曜日	牛乳	献立名	赤群 (血や肉をつくるもの)	黄群 (力や体温となるもの)	緑群 (体の調子をよくするもの)	小学校		中学校	
							13歳 - 15歳 [kcal]	たんぱく質 [g]	13歳 - 15歳 [kcal]	たんぱく質 [g]
11	金	○	ごはん ホキの甘酢だれ 中華風野菜スープ いんげんソテー	牛乳 ホキ 鶏肉 豆腐 ベーコン	米 でん粉 米ぬか油 砂糖	玉ねぎ 生姜 人参 たけのこ きくらげ なら 長ねぎ いんげん とうもろこし	598	23.0	730	28.8
14	月	○	ごはん ポークカレー 大根サラダ 清見オレンジ(柑橘)	牛乳 豚肉 チーズ	麦ごはん 米ぬか油 じゃがいも 砂糖 バター 小麦粉	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 大根 きゅうり 清見オレンジ	692	21.5	838	25.3
15	火	○	ごはん 揚げ子持ちししやも(2本) 呉汁 白菜とえのきの煮びたし	牛乳 子持ちししやも 大豆 みそ 油揚げ	米 でん粉 米ぬか油 砂糖	ごぼう 人参 大根 こんにゃく 長ねぎ えのきたけ 白菜	634	24.6	732	27.7
16	水	○	ごはん ご飯 麻婆豆腐 チンゲン菜のオイスター炒め	牛乳 豚肉 みそ 豆腐	米 米ぬか油 砂糖 でん粉 ごま油	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 干しいたけ たけのこ 長ねぎ 緑豆もやし チンゲン菜	612	26.6	748	32.0
17	木	○	ごはん おひら(凍り豆腐と野菜の煮物) 春雨サラダ	牛乳 鶏肉 凍り豆腐 さつま揚げ ハム	米 米ぬか油 さといも 砂糖 緑豆春雨	ごぼう 人参 大根 こんにゃく 干しいたけ いんげん 緑豆もやし きゅうり 玉ねぎ	607	24.2	734	29.0
18	金	○	キャロット食パン ハンバーグトマトソース ジュリエヌスープ ジャーマンポテト	牛乳 ハンバーグ ベーコン	キャロットパン 米ぬか油 砂糖 でん粉 じゃがいも	にんにく 玉ねぎ トマト 人参 キャベツ	659	24.6	816	30.0
21	月	○	ごはん 鶏みそカツ 桜かまぼこのすまし汁 小松菜のごま和え	牛乳 鶏肉 豆乳 みそ かまぼこ	米 でん粉 米パン粉 米ぬか油 砂糖 ごま	にんにく 人参 大根 長ねぎ 小松菜 緑豆もやし	617	23.7	757	30.3
22	火	○	ごはん 豚肉と玉ねぎの卵とじ ならともやし炒め	牛乳 豚肉 鶏卵	米 米ぬか油 ふ 砂糖	人参 玉ねぎ こんにゃく いんげん ぶなしめじ 緑豆もやし なら	585	25.3	709	30.3
23	水	○	ココアパン(渦巻) クリームシチュー フレンチサラダ	牛乳 鶏肉 生クリーム	ココアパン 米ぬか油 じゃがいも バター 小麦粉 砂糖	玉ねぎ 人参 マッシュルーム グリーンピース とうもろこし パプリカ キャベツ きゅうり	622	22.0	760	26.2
24	木	○	ごはん さわらのねぎみそだれ 若竹汁 肉入りきんぴら	牛乳 さわら みそ 豆腐 わかめ 豚肉	米 米ぬか油 砂糖 でん粉 ごま ごま油	にんにく 長ねぎ 人参 たけのこ えのきたけ ごぼう こんにゃく	598	28.3	734	35.2

令和7年度【ふりがな】

4月 よてい献立表

みんなに給食のことをもっと知ってもらうために、
ふりがなをつけた献立表を作ったよ。



日	曜日	牛乳	献立名	赤	黄	緑	小学校		中学校	
				群 (血や肉をつくるもの)	群 (力や体温となるもの)	群 (体の調子をよくなるもの)	たんぱく質 [kcal]	たんぱく質 [g]	たんぱく質 [kcal]	たんぱく質 [g]
25	金	○	ゆでスパゲティ ミートソース 枝豆とキャベツのサラダ みかんゼリー	牛乳 豚肉	スパゲティ 米ぬか油 米粉 砂糖 みかんゼリー	セロリ 玉ねぎ 人参 マッシュルーム キャベツ パプリカ 枝豆	641	25.8	729	29.6
28	月	○	若竹ご飯 肉じゃが 小松菜のじゃこ和え	牛乳 豚肉 さつまいも ちりめんじゃこ	若竹ご飯 米ぬか油 じゃがいも 砂糖 ごま油	人参 玉ねぎ こんにゃく いんげん 緑豆もやし 小松菜	632	25.9	765	31.1
30	水	○	ご飯 ほっけの竜田揚げ かみなり汁 キャベツのごま酢和え	牛乳 ほっけ 豆腐 油揚げ	米 でん粉 米ぬか油 砂糖 ごま	生姜 ごぼう 人参 大根 こんにゃく 長ねぎ キャベツ えのきたけ	602	23.8	741	30.1

稲城市教育部学校給食課
第一給食係 042-377-8904
第二給食係 042-331-7103