



日・曜日	献立名	献立の食材		使用食材		アレルギー	
		お肉・魚・卵	お肉・魚・卵	お肉・魚・卵	お肉・魚・卵	お肉・魚・卵	お肉・魚・卵
1 木							
2 金	①ポークカレーライス ②白菜スープ ④プリン	豚肉 かつおぶし 牛乳	鶏肉 刻みのり	米 じゃがいも サラダ油 カレールー プリンの素 (卵不使用) カレー粉	たまねぎ にんじん しょうが にんにく はくさい ほうれん草	445 22.5 12.5 59.7 1.4	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分
3 土	①わかめごはん ②味噌汁 (油揚げ・もやし) ④キャベツのバターソテー ⑤オレングジュース	油揚げ わかめご飯の素	鶏肉 ベーコン	米 バター	もやし キャベツ にんじん たまねぎ オレングジュース	454 18.2 11.8 66.7 1.5	
5 月	①ミートソーススパゲティ ②キャベツスープ ④りんご	豚肉	ウインナー	スパゲティ バター ねりごま すりごま	たまねぎ ピーマン にんじん しいたけ にんにく トマト缶 キャベツ フロッコリー コーン りんご	456 20.9 13 65.6 1.3	
6 火	①ごはん ②すまし汁 (えのきだけ・わかめ) ④筑前煮 ⑤ピーチゼリー	わかめ	さくら 鶏肉	米 サラダ油 さといも ゼリーの素 (ピーチ)	えのきだけ 長ねぎ にんじん ごぼう いんげん	451 21.6 9 67.8 1.6	
7 水	①麻婆豆腐丼 ③草風和え ④ヤクルト	豆腐 ヤクルト	豚肉 ローズハム	米 サラダ油 片栗粉 はるさめ ごま油	長ねぎ にんじん しいたけ しょうが グリーンピース キャベツ こまつな きゅうり	453 17.2 11.7 67.6 1.6	
8 木	①ふりかけごはん (おかが) ②味噌汁 (白菜・人参) ④キャベツとツナのサラダ ⑤ヨーグルト	鶏肉 ツナ	ヨーグルト	米 フルーチェ (いちご) サラダ油	はくさい にんじん しょうが にんにく キャベツ きゅうり	450 21.8 12.3 60.7 1.5	
9 金	①ロールパン ③コロケ ④もやしの甘酢サラダ ⑤野菜・果物ジュース (白ぶどう)	ベーコン 鶏肉	鶏肉	バターロール じゃがいも サラダ油 小麦粉 パン粉 ごま油	たまねぎ にんじん もやし きゅうり 野菜・果物ジュース (白ぶどう)	418 16.2 12.7 59 1.5	
12 月	①ごはん ③サバの塩焼き ⑤フルーチェ (いちご)	豆腐 牛乳	さば 鶏肉	米 サラダ油	長ねぎ 大根おろし だいこん にんじん	455 21.9 14.7 52.9 1.4	
13 火	①はちみつマーガリンサンド ②大根のコンソメスープ ④ハムサラダ ⑤ジョア (ブルーベリー)	ウインナー ジョア (ブルーベリー)	鶏肉 ローズハム	食パン マーガリン はちみつ サラダ油	だいこん たまねぎ にんにく こまつな にんじん きゅうり	451 21.8 17.1 52.4 1.8	
14 水	①三色丼 ③鶏とキャベツのコマヨ和え ④キウイフルーツ	鶏肉 卵	鶏肉 卵	サラダ油 ごま油 マヨネーズ すりごま 米	しょうが ほうれん草 たまねぎ はくさい きゅうり にんじん キウイフルーツ	453 22.5 14.9 55.1 1.3	
15 木	①ソーセージそば ③大根サラダ ④ぶどうのゼリー	豚肉 わかめ	ツナ	中華麺 サラダ油 ごま油 ゼリーの素 (ぶどう)	キャベツ たまねぎ にんじん ピーマン 長ねぎ だいこん きゅうり	457 12.7 13.5 68.1 1.1	
16 金	①ふりかけごはん (おかが) ②味噌汁 (かぶ・ほうれん草) ④中華サラダ ⑤野菜・果物ジュース (りんご)	鶏肉 ローズハム	鶏肉 ローズハム	米 パン粉 サラダ油 小麦粉 ごま油	かぶ ほうれん草 もやし にんじん きゅうり 野菜・果物ジュース (りんご)	458 17.5 13.5 63.8 1.7	
19 月	①塩ラーメン ③フロッコリーとツナのサラダ ④ぶどうのムース	豚肉 牛乳	あおのり ツナ	ラーメン サラダ油 ごま油 ナチュラルポテト ムースの素 (ぶどう)	キャベツ たまねぎ にんじん フロッコリー カリフラワー	462 19.2 15 62.3 1.6	
20 火	①ごはん ③お豆腐ハンバーグ ⑤ヤクルト	合い挽き肉 ヤクルト	豆腐 刻みのり	米 白玉粉 小麦粉 サラダ油	こまつな たまねぎ はくさい もやし にんじん もやし 長ねぎ	447 18.4 10.8 66.9 1.4	
21 水	②味噌汁 (じゃがいも・にら) ④フルーツポンチ	豚肉 ローズハム	鶏肉 ローズハム	米 片栗粉 じゃがいも	しょうが たまねぎ にんじん はくさい にら もやし きゅうり 黄桃缶 白桃缶 みかん缶 キウイフルーツ パナナ ポッカレモン	457 16.1 13 67.2 1.6	
22 木	①ごはん ③白身魚の野菜あんかけ ⑤青りんごゼリー	わかめ 油揚げ	からすかいひ ひじき	米 サラダ油 片栗粉 ゼリーの素 (青りんご)	長ねぎ たまねぎ にんじん はくさい しいたけ	460 15.9 12.6 69.8 1.6	
23 金	②かぶとウインナーのスープ ④ポパイサラダ	豚肉 ローズハム	ジョア (ストロベリー) ウインナー	黒糖ロール じゃがいも サラダ油 オリーブ油	ほうれん草 たまねぎ にんじん しょうが トマト缶 かぶ コーン にんにく	420 21.7 11.8 55.8 2.1	
26 月	②味噌汁 (おふ・キャベツ) ④切干大根の炒め煮 ⑤桃の缶詰	あかうお 油揚げ	油揚げ	米 白玉粉 小麦粉 サラダ油	キャベツ しょうが 大根おろし にんじん 切干大根 いんげん 黄桃缶	455 19.2 9.9 66.3 1.1	
27 火	①ツナサンド ③豚とポテトのカレー炒め ⑤ジョア (白ぶどう)	ツナ ローズハム	ウインナー 豚肉 ジョア (白ぶどう)	食パン マヨネーズ じゃがいも ツイストマカロニ サラダ油 カレー粉	たまねぎ にんじん いんげん キャベツ ポッカレモン	465 21.9 21.7 45.4 2	
28 水	①タコライス ③コーンサラダ ⑤牛乳	豚肉 ツナ	ダイスチーズ 牛乳	米 サラダ油 カレー粉	たまねぎ にんじん にんにく トマト缶 ほうれん草 フロッコリー コーン パナナ キャベツ	447 20.3 9.1 70.8 1.2	
29 木							
30 金	①肉うどん ③お豆腐サラダ ②ポテトフライ ④ヨーグルト (いちご)	豚肉 ヨーグルト (いちご)	豆腐 ヨーグルト (いちご)	うどん サラダ油 ねりごま ジューストリングポテト	たまねぎ 長ねぎ キャベツ きゅうり にんじん	464 18.3 14.9 64.8 1.6	

※ 肉加工品(ハム・ウインナー・ベーコン)は、すべて無添加(アレルゲンフリー)のものを使用しています。
※ カレールー・シチュールー・ふりかけは、アレルゲンフリー(27品目不使用)のものを使用しています。
※ 甲殻類・ナッツ・そば・魚卵は、使用していません。

給食で使用する野菜の主な予定産地（4月使用分）

※食材の仕入れ状況により、食材の産地が変更となる場合があります。あらかじめご了承ください。

野菜	主な産地	野菜	主な産地	野菜	主な産地	野菜	主な産地
たまねぎ	北海道	きゅうり	千葉	ごぼう	青森	バナナ	フィリピン
にんじん	千葉	ほうれん草	茨城			りんご	青森
じゃがいも（男爵）	北海道	小松菜	茨城			キウイフルーツ	愛媛
キャベツ	千葉	もやし	栃木				
白菜	茨城	ねぎ	埼玉				
大根	千葉	ピーマン	高知				
にら	茨城	しいたけ	秋田				
えのき	長野	かぶ	千葉				