

# 令和7年度 4月の献立表

日 (曜日)	主食(しゅしょく) 主菜(しゅさい) 副菜(ふくさい) くだものなど	飲み物	材料(飲用牛乳以外を記載しています)				エネルギーたんぱく質 食塩相当量 (中学年)	備考
			赤 血や肉になる	黄 熱や力の元になる	緑 体の調子を整える	味や香りをつける		
10日 (木)	お赤飯	牛乳	ささげ	ななぶづきまいもちごめ くろごま		しおしょうゆみりん さけからし こめぬか うすくちしょうゆ	559 kcal	●お赤飯 進級の区切りをお祝いして、 お赤飯を炊きます。 ●松本健太さんのほうれん草、小松菜 ●九小の甘夏みかんを使った幽庵焼き
	鱈の甘夏幽庵焼き		さわら		あまなつ	26.7 g		
	糸こんにゃくと野菜の和え物			ごまあぶら いとこんにゃく さとうしろごま	ほうれん草 にんじん	はるキャベツ	2.0 g	
	新筍の若竹汁		とうふ わかめ		しんたけのこ(なま) みつば	だし:こんぶさばぶし うるめぶし		
11日 (金)	新ごぼうのかき揚げ天井	牛乳	だいずいか	ななぶづきまいあわきび げんまいこむぎこてんぷん あぶら さとう	たまねぎにんじん ごぼう ホールコーン	ベーキングパウダー しょうゆみりん さけ すうすくちしょうゆ	655 kcal	●出会い物 海の幸、山の幸、野の幸、田畑 の幸など、異なる場所で育った 旬の食材を組み合わせてること で、互いの味や香りがより 引き立ち、豊かな旬の味覚、 味わい、季節感を楽しむこと ができます。春の「若竹煮」、冬の「ぶり大根」 が代表的ですね。 ○14日 1年生給食開始! ●阿部さんの育てた 新わかめ
	新わかめときゅうりのごますあえ		なまわかめ	あぶらしろごま	きゅうりもやし	24.6 g		
	じゃが芋と小松菜のみそ汁		とうふ あかみそしろみそ	じゃがいも	にんじん ながねぎ	ごまつな	2.2 g	
14日 (月)	雑穀ごはん	牛乳		ななぶづきまいあわきび はつがげんまい			584 kcal	●いちご 産地:栃木 時期:1~5月 ●カラマンダリン 産地:愛媛県 時期:4~5月 ●草団子のよもぎ 薬効と栄養価の高さ から万能薬として重宝 されてきました。春先の 柔らかい若葉を草餅にしたり、干してお茶にし たり、また擦り傷や火傷の手当てに使ったり、長い 間私たちの生活にしっかりと根付いてきた薬 草です。
	肉豆腐		ぶたにく とうふ		しょうが ながねぎ いら	しお さけ しょうゆ みりん	25.2 g	
	春キャベツとらぼう菜のごま和え			しろごま さとう	のらぼう菜 はるキャベツ もやし	1.8 g		
15日 (火)	ポークカレーライス	牛乳	ぶたにく	ななぶづきまいあぶら はつがげんまいバター こむぎこ	たまねぎにんにくしょうが セロリにんじん ホールマト	クミンしおこしょうす あかワインクローブ オールスパイスクミン ガラムマサラ カレー コカルダモンパプリカ オレガノナツメグ ターメリックしょうゆ ちゅうのうソース だし:とんこつ	607 kcal	●野崎さんの「らぼう菜」 葉も茎もやわらかく、ほんのり甘い、 春を告げる江戸東京野菜です。 時期:2~4月中旬
	大豆とキャベツのごま和え		だいず	さとうしろごま	はるキャベツにんじん きゅうり	22.2 g		
	いちご				いちご	2.1 g		
16日 (水)	雑穀ごはん	牛乳		ななぶづきまいあわきび はつがげんまい			612 kcal	●いちご 産地:栃木 時期:1~5月 ●カラマンダリン 産地:愛媛県 時期:4~5月 ●草団子のよもぎ 薬効と栄養価の高さ から万能薬として重宝 されてきました。春先の 柔らかい若葉を草餅にしたり、干してお茶にし たり、また擦り傷や火傷の手当てに使ったり、長い 間私たちの生活にしっかりと根付いてきた薬 草です。
	鮭の東煮		さけ	さとうてんぷんあぶら しろごま		さけしょうゆ	29.0 g	
	春きゃべつと人参の生姜醤油かけ				にんじん はるキャベツ きゅうりもやししょうが	だし:こんぶさばぶし うるめぶし	1.8 g	
	新玉葱とかぶのみそ汁		あぶらあげ あかみそしろみそ		たまねぎ かぶ ながねぎ			
17日 (木)	鶏南蛮うどん	牛乳	とりにくあぶらあげ	てんぷん うどん	たまねぎにんじん ながねぎ ごまつな	さけしょうゆみりん しちみつがらし しおす	652 kcal	●草団子のよもぎ 薬効と栄養価の高さ から万能薬として重宝 されてきました。春先の 柔らかい若葉を草餅にしたり、干してお茶にし たり、また擦り傷や火傷の手当てに使ったり、長い 間私たちの生活にしっかりと根付いてきた薬 草です。
	きゃべつとわかめのごま酢和え		わかめ	あぶらしろごま さとう	はるキャベツ きゅうり もやしにんじん	24.1 g		
	草団子		とうふ あずき	じょうしんしらたまご さとう	よもぎ	2.4 g		
18日 (金)	高野豆腐のそぼろ丼	牛乳	とりにきにくこうやどうふ	ななぶづきまいあぶら はつがげんまい さとう	にんにくしょうがにんじん にんじん	さけしょうゆ すみりん	592 kcal	●にら 時期:春 ●グリーンピース (実えんどう) 時期:4~6月 1年生が生活科の授業でグリーンピースのさや をむきながら観察の勉強をします。春が旬の 豆に触れる食育です。
	チンゲン菜のしらす和え		わかめ しらすばし	あぶら	はるキャベツ チンゲンさい にんじん	28.4 g		
	にら玉みそ汁		とうふ たまご あかみそしろみそ	じゃがいも	にら	2.2 g		
21日 (月)	キムチチャーハン	牛乳	ぶたひきにくたまご	ななぶづきまいあぶら はつがげんまい ごまあぶらしろごま	にんにくにんじん キムチ ながねぎ	さけパプリカ こしょう うすくちしょうゆしお しょうゆりんごす	586 kcal	●グリーンピース (実えんどう) 時期:4~6月 1年生が生活科の授業でグリーンピースのさや をむきながら観察の勉強をします。春が旬の 豆に触れる食育です。
	こんにゃくの中華あえ			さとうごまあぶらあぶら	こんにゃく はるキャベツ にんじん きゅうりたまねぎ	23.1 g		
	ワンタンスープ		ぶたにく とうふ	ウエーブワンタン ごまあぶら	たけのこ(みず)にほしいたけ たまねぎにんじん ながねぎ	2.4 g		
	セミノール				セミノール			
22日 (火)	ピースごはん	牛乳		ななぶづきまい	グリーンピース(さやつき)	さけしおしろワイン こしょうしょうゆ いちみつがらし すからし	623 kcal	○マンダイ アカマンボウとも呼ば れる大きな魚。身は赤み がかった白身で、 熱を通しても硬くならないのが特徴です。 ●新玉葱 時期:3~5月
	マンダイの包み揚げ		マンダイ スライスチーズ	ワンタンのかわこむぎこ あぶら	しそ	25.3 g		
	玉葱ドレッシングサラダ		わかめ	ごまあぶらあぶら さとう	きゅうり はるキャベツ たまねぎ にんにく	2.1 g		
	じゃが芋と油揚げのみそ汁		あぶらあげ あかみそしろみそ	じゃがいも	たまねぎ ながねぎ	だし:こんぶさばぶし うるめぶし		
23日 (水)	ミートソーススパゲティ	牛乳	ぶたひきにくこうやどうふ	スパゲティ オリーブオイル あぶら こめこ	にんにくしょうが セロリ たまねぎにんじん マッシュルーム ホールマト	しお ローリエ こしょう オレガノ ナツメグ オールスパイス あかワインりんごす ちゅうのうソース ドライパセリ	604 kcal	●新玉葱 時期:3~5月
	ミモザサラダ		たまご	あぶら さとう	はるキャベツ きゅうり にんじん たまねぎ	25.4 g		
	新玉葱のベーコン焼き		ベーコン		たまねぎ パセリ	1.2 g		
24日 (木)	筍ごはん	牛乳	あぶらあげとりにく	ななぶづきまい	しんたけのこ(なま) さやえんどう	しょうゆみりん ぬか さけしおからし	636 kcal	●地場産の筍 時期:4~6月 農家の野崎さんが収穫してくれます。 ●絹さや(さやえんどう) 時期:春 ●春キャベツ 時期:3~5月
	ししゃものごま焼き		ししゃもたまご	てんぷん しろごま		29.9 g		
	春キャベツのからし和え			さとう	はるキャベツにんじん もやし	2.1 g		
	かきたま汁		とうふ たまご	てんぷん	たまねぎほしいたけにんじん ごまつな	だし:こんぶさばぶし うるめぶし		
25日 (金)	雑穀ごはん	牛乳		ななぶづきまいあわきび はつがげんまい			619 kcal	●東京うど(江戸東京野菜) 時期:2~4月 数少ない日本原産の野菜で、畑で根株を育 て、それを穴や室の中で日光を当てて栽培す る真っ白なウドです。山ウドに比べて苦みが少 なく柔らかいのが特徴です。生を酢味噌で食 べたり、きんぴらにすると美味しいです。
	豚レバーのアーモンドがらめ		ぶたレバー	しんじやがいも てんぷん あぶらアーモンドさとう	しょうが	22.4 g		
	海藻サラダ		わかめ とさかのり	ごまあぶら さとう しろごま	はるキャベツ きゅうり たまねぎ	2.2 g		
28日 (月)	うどと鶏肉の香りごはん	牛乳	とりにくあぶらあげ	ななぶづきまいもちごめ あぶら さとう	うど	さけうすくちしょうゆ みりん しおしょうゆ	585 kcal	●基礎調味料等について 米:国産米(七分づき)日によって品種が 違います。中旬には備蓄米(ブレンド米) が届くこともあります。 発芽玄米:こしひかり 小麦粉:国産小麦 油:米油 砂糖:三温糖 塩:粗塩 醤油:国産大豆(東京都製造) みそ:国産大豆(長野県製造)
	豆腐のごまだれサラダ		とうふ	さとう ねりごま しろごま ごまあぶら	みずな はるキャベツ もやし	24.6 g		
	豚汁		ぶたにくあぶらあげ しろみそあかみそ	ごまあぶらこんにゃく じゃがいも	ごぼう だいこん にんじん ながねぎ	1.7 g		
30日 (水)	雑穀ごはん	牛乳		ななぶづきまいあわきび はつがげんまい			586 kcal	●基礎調味料等について 米:国産米(七分づき)日によって品種が 違います。中旬には備蓄米(ブレンド米) が届くこともあります。 発芽玄米:こしひかり 小麦粉:国産小麦 油:米油 砂糖:三温糖 塩:粗塩 醤油:国産大豆(東京都製造) みそ:国産大豆(長野県製造)
	めかじきのバター醤油焼き		めかじき	バター	しょうゆ みりん	27.5 g		
	五目きんぴら		さつまあげ	あぶら いとこんにゃく さとう	ごぼうにんじん いんげん	1.9 g		
春キャベツと玉葱のみそ汁	なまあげ あかみそしろみそ	じゃがいも	はるキャベツたまねぎながねぎ	だし:こんぶさばぶし うるめぶし				

\*天候や価格高騰などの都合により、使用食材の変更がある場合があります。あらかじめご了承ください。アレルギー等に関わる変更の場合は、ご連絡いたします。

\*栄養価の表示については、中学年相当を記載しています。低学年は表示の0.9倍、高学年は表示の1.1倍で算出できます。

\*令和7年度より、「そば」「落花生(ピーナッツ)」に加えて、「くるみ・ペカンナッツ」は給食に使用しません。