



# 4 月 予 定 献 立 表



青ヶ島小中学校

令和7年度

日	曜日	献立	おもなざいりょう			栄養価(えいようか)	
			赤 体の血や肉をつくる	黄色 力や熱のもとになる	緑 体の調子を整える	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 食塩(g)	
						小学校	中学校
8	火	カレーライス わかめサラダ 黄桃缶	牛乳 鶏肉 チーズ わかめ	米 麦 油 ごま バター 薄力粉 じゃがいも 砂糖	玉葱 人参 トマト缶 キャベツ チンゲン菜 黄桃缶	648 21.8 2.2	808 26.1 2.7
9	水	麦ご飯 肉豆腐 キャベツの甘酢和え 油揚げのみそ汁 りんご缶	牛乳 豚肉 豆腐 鰹節 油揚げ みそ	米 麦 油 白滝 砂糖	人参 玉葱 干し椎茸 さやいんげん 長ねぎ キャベツ 枝豆 小ねぎ りんご缶	645 29.2 2.0	800 35.8 2.5
10	木	味噌ラーメン じゃがいものり塩もち みかん缶	牛乳 豚肉 みそ 青のり	中華麺 油 バター じゃがいも 片栗粉 パン粉	キャベツ コーン なら 長ねぎ 人参 みかん缶	631 25.9 2.5	785 31.8 3.5
11	金	まめ豆ご飯 鮭の塩焼き ひじきと油揚げの煮物 けんちん汁 パイン缶	牛乳 昆布 鮭 ひじき 油揚げ 鰹節 豆腐	米 油 砂糖 ごま 板こんにやく	枝豆 人参 さやいんげん 干し椎茸 大根 ごぼう 長ねぎ パイン缶	636 31.5 2.2	794 39.9 3.0
14	月	麦ご飯 きのこオムレツ 根菜のごまマヨ和え マカロニスープ みかん缶	牛乳 卵	米 麦 油 ごま じゃがいも マヨネーズ マカロニ	しめじ 玉葱 エリンギ エノキ 人参 ごぼう きゅうり レモン汁 小松菜 みかん缶	623 22.6 2.0	770 27.1 2.7
15	火	いちご桜パン 春キャベツのポトフ ツナサラダ ミルクプリン	牛乳 鶏肉 ツナ 練乳 スキムミルク	強力粉 バター 油 砂糖 じゃがいも	いちご粒ジャム セロリ 玉葱 人参 キャベツ マッシュルーム缶 小松菜	630 27.8 2.4	781 34.2 3.0
16	水	【入学お祝い 献立】 赤飯 鶏肉の唐揚げ 野菜のおかか和え 花魁のすまし汁 オレンジ	牛乳 小豆 鰹節 鶏肉	米 もち米 ごま 片栗粉 油 花魁	キャベツ きゅうり 人参 玉葱 エノキ 小ねぎ オレンジ	632 27.9 1.9	777 33.8 2.5
17	木	焼きそば チンゲン菜のからし和え にらたまスープ フルーツヨーグルト	牛乳 豚肉 鰹節 青のり 豆腐 卵 ヨーグルト	中華麺 油	キャベツ もやし 玉葱 人参 ピーマン チンゲン菜 なら 干し椎茸 フルーツミックス缶	613 27.4 2.5	760 33.8 3.5
18	金	ご飯 さばの味噌煮 キャベツの即席漬け じゃがいものみそ汁 パイン缶	牛乳 鯖 みそ 鰹節	米 砂糖 じゃがいも	生姜 キャベツ きゅうり 人参 玉葱 パイン缶	604 28.8 2.2	746 35.4 2.8
21	月	麦ご飯 和風ハンバーグ 切り干し大根のゆかり和え エノキのみそ汁 みかん缶	牛乳 豚肉 豆腐 卵 みそ 鰹節	米 麦 パン粉 砂糖	生姜 玉葱 大根 切り干し大根 人参 きゅうり エノキ 小ねぎ みかん缶	605 26.5 2.0	747 32.1 2.8
22	火	★【キャロットスターの日】 3色マーブル食パン クリームシチュー 野菜のピクルス パイン缶	牛乳 鶏肉 生クリーム スキムミルク	強力粉 バター 砂糖 油 薄力粉	セロリ 玉葱 人参 ほうれん草 きゅうり 赤パプリカ 黄パプリカ いちご粉末 抹茶粉末 パイン缶	642 26.7 2.0	796 32.6 2.7
23	水	ご飯 タンドリーチキン ハニーマスタードサラダ きくらげのスープ 揚げバナナ	牛乳 鶏肉 ヨーグルト	米 油 はちみつ 砂糖 薄力粉	キャベツ 人参 小松菜 コーン きくらげ ほうれん草 バナナ	641 24.1 2.0	797 29.5 2.9
24	木	スパゲッティナポリタン コロコロサラダ 明日葉蒸しケーキ	牛乳 ウィナー 粉チーズ 卵	スパゲッティ バター 油 砂糖 ホットケーキミックス	セロリ 人参 玉葱 マッシュルーム缶 ピーマン トマト缶 大根 きゅうり コーン 明日葉粉末	617 22.7 2.0	763 27.3 2.6
25	金	麦ご飯 厚揚げと野菜のみそ炒め 里芋の煮っころがし ごぼうのごまみそ汁 りんご缶	牛乳 厚揚げ みそ 鰹節	米 麦 油 砂糖 里芋 ごま	ピーマン キャベツ 人参 玉葱 さやいんげん ごぼう りんご缶	616 23.9 2.3	762 29.1 3.0
28	月	コーンピラフ アスパラのソテー ポテトスープ 黄桃缶	牛乳 ベーコン 魚肉ソーセージ	米 麦 バター 油 マヨネーズ じゃがいも	人参 玉葱 コーン グリンピース キャベツ アスパラ 黄桃缶	632 19.9 2.4	780 23.6 3.1
30	水	麦ご飯 白身魚のパン粉焼き 新玉ねぎのお浸し 千切り野菜のすまし汁 りんごのデザート春巻き	牛乳 さわら 粉チーズ 鰹節	米 麦 油 砂糖 パン粉 薄力粉 春巻き皮	なら 玉葱 人参 ごぼう 小ねぎ りんご缶	636 30.6 1.8	791 38.2 2.4

※ 食材の都合により、献立を変更する場合があります。

※ 島の食材は太文字で示しています。

