

2025年

4月 献立表

明正小学校

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質	備考
9 水	ごはん しそひじきふりかけ 肉じゃがうま煮 和風ツナサラダ	牛乳, 干ひじき, 糸け ずり, 豚肉, 凍り豆腐, ツナ	米, 油, さとう, ごま, じゃがいも	たまねぎ, にんじん, こんにゃ く, さやいんげん, こまつな, もやし	643 kcal 24.5 g	 <p>10日(木) 〈米粉の クリームシチュー〉 小麦粉のルーではなく 米粉でとろみをつけま す。</p>
10 木	ガーリックフランス 米粉のクリームシチュー キャベツサラダ	牛乳, 粉チーズ, ベー コン, 鶏肉, 生クリー ム	ソフトフランスパン, バター, 油, じゃがいも, 米粉, さとう	にんにく, パセリ, たまねぎ, にんじん, マッシュルーム, グ リンピース, キャベツ	621 kcal 23.9 g	
11 金	けんちんうどん 大学いも くだもの (甘夏みかん)	牛乳, 鶏肉, ちくわ	冷凍うどん, さつまい も, 油, さとう, 水あ め, ごま	ごぼう, にんじん, こんにゃ く, だいこん, ねぎ, こまつな, 甘夏みかん	621 kcal 19.5 g	
14 月	大豆入りそぼろごはん ししゃものから揚げ もやしのごま風味 沢煮椀	牛乳, 鶏肉, 大豆, から ふとししゃも, けずり ぶし, 豚肉	米, 油, さとう, でん 粉, ごま油, ごま	しょうが, にんじん, たけの こ, 干しいたけ, さやいんげ ん, もやし, だいこん, ねぎ, こ まつな	585 kcal 27.3 g	 <p>15日(火) 1年生給食開始</p> <p>15日(火) 〈カレーライス〉 ルーから手作りの、 明正小自慢のカレー です。</p>
15 火	カレーライス にんじんサラダ くだもの (いちご)	牛乳, ベーコン, 豚肉, ツナ	米, 油, じゃがいも, 小 麦粉, さとう, ごま	にんにく, しょうが, たまね ぎ, セロリ, にんじん, りん ご, グリンピース, ホールコー ン, レモン, らっきょう甘酢漬 け, いちご	623 kcal 18.0 g	
16 水	きなこ揚げパン 肉団子入り春雨スープ 野菜の中華風味	牛乳, きな粉, 鶏肉	コッペパン, 油, でん 粉, 春雨, さとう, ごま 油, ごま	にんじん, たけのこ, 干しい たけ, しょうが, ねぎ, こまつな, キャベツ, きゅうり	586 kcal 22.6 g	
17 木	ごはん 麻婆豆腐 ナムル	牛乳, 豚肉, 大豆, 豆腐	米, 油, さとう, でん 粉, ごま油, ごま	にんにく, しょうが, ねぎ, た けのこ, にんじん, 干しい たけ, もやし, こまつな	617 kcal 28.3 g	<p>11日(金) 〈甘夏みかん〉</p> <p>23日(水) 〈河内晩柑〉</p> <p>旬の果物は、愛媛 県から直送です。</p>
18 金	ゆかりごはん 卵焼き 豚汁	牛乳, 豚肉, 大豆, 鶏 卵, 豆腐	米, 油, さとう, じゃが いも	にんじん, たけのこ, たまね ぎ, 干しいたけ, 根みつば, ご ぼう, だいこん, こんにゃく, ねぎ	600 kcal 26.9 g	
21 月	ぶどうパン 白身魚のピザ風 白いんげんの田舎風スープ	牛乳, ホキ, ベーコン, シュレッドチーズ, 豚 肉, 白いんげん豆	ぶどうパン, 油, じゃが いも	にんにく, たまねぎ, ビーマ ン, マッシュルーム, にんじ ん, キャベツ, さやいんげん	619 kcal 34.7 g	
22 火	わかめごはん 春野菜のうま煮 野菜とちくわのおひたし	牛乳, わかめ, 鶏肉, 生 揚げ, ちくわ	米, ごま, さとう, 油, じゃがいも, ごま油	こんにゃく, にんじん, たまね ぎ, たけのこ, ふき, さやいん げん, こまつな, キャベツ, え のきたけ	598 kcal 23.9 g	<p>22日(火) 〈春野菜のうま煮〉 旬のたけのこや ふきの入った 煮物です。</p> 
23 水	ホイコーロー丼 コーンと卵のスープ くだもの (河内晩柑)	牛乳, 豚肉, 鶏肉, 鶏卵	米, 油, さとう, でん 粉, ごま油	にんにく, しょうが, たまね ぎ, ねぎ, にんじん, キャベツ, ホールコーン, こまつな, かつ ぱん	624 kcal 24.3 g	
24 木	ヘルシーミートソースパグティ マセドアンサラダ フルーツヨーグルト	牛乳, 豚肉, 大豆, プ レーンヨーグルト	スパゲッティ, 油, 米 粉, じゃがいも, さと う	にんにく, たまねぎ, セロ リ, にんじん, ビーマン, マッシュルーム, パセリ, ブ ロッコリー, ホールコーン, み かん(缶), りんご(缶), 黄桃 (缶)	620 kcal 24.8 g	
25 金	赤飯 ぶりの照り焼き キャベツの塩こんぶあえ 吉野汁 キャロットゼリー	牛乳, あずき, ぶり, 塩 昆布, 鶏肉, 油揚げ, 豆 腐, 粉寒天, 粉ゼラチ ン	もち米, 米, ごま, でん 粉, さとう	しょうが, キャベツ, にんじ ん, たけのこ, ねぎ, こまつな, みかんジュース	661 kcal 31.5 g	<p>25日(金) 4月28日の開校記念 日のお祝いで、 赤飯を炊いて、 出世魚、ぶりの照り焼 きも出します。</p> <p>30日(水) 〈たけのこごはん〉 旬の新たけのこを 使います。</p> 
30 水	たけのこごはん さわらのごまみそ焼き かきたま汁	牛乳, 鶏肉, さわら, 豆 腐, 生わかめ, 鶏卵	米, さとう, ごま, でん 粉	たけのこ, にんじん, さやいん げん, ねぎ, こまつな	602 kcal 33.9 g	

※栄養価は中学年の値です。低学年は0.8倍、高学年は1.2倍の値になります。

※食材の都合で献立内容を変更する場合があります。

4月の給食目標「身なりや環境を整えよう」



白衣・ぼうし・マスクを
きちんと身につけよう

身のまわりをきれいにし、
食事にふさわしい環境を作ろう

