



4月のこんだて表



中津川市・東白川村食と文化の館



にゅうがく しんきゅう
ご入学ご進級おめでとうございます

給食センターでは、みなさんの成長と健康を願い、安心・安全
でおいしい給食を作るように職員一同協力してがんばります。
1年間よろしくお願ひいたします。



月	火	水	木	金
	8 き 匠 切り干し だいこんにも 大根の煮物 とりにく 鶏肉のから あげ ごはん すましじる	9 ちゅうか 中華サラダ シューマイ ごはん マーボーどうふ	10 こんぶ 昆布あえ いかのさら あ さ揚げ わかめごはん とんじる	11 ひじきの いた もの 炒め物 とりにくしお 鶏肉の塩こ うじ焼き ごはん かみなりじる
14 はちみつレモンゼリー たけのこ にも の煮物 おろしハン バーグ ごはん みたくさんみそしる	15 に 煮びたし ちくわの いそあ 磯辺揚げ うどん	16 おいわいクレープ おかかあえ さわらの さいきょう 西京 焼き せきはん わかたけじる	17 チョコクリーム ささみのし あし モン味 カラフルサ ラダ こめこしよくパン はるキャベツのスープ	18 かいそう 海藻 こさかなだいず 小魚と大豆 あ の揚げ煮 カレーライス
21 いそかあえ さばの しおや 塩焼き ごはん さわにわん	22 フルーツあんぱんふうプリン パンパン シーサラダ はるま 春巻き しおラーメン	23 みしょうかん あか 赤こんにやく のきんぴら あ だ とうふ 揚げ出し豆腐 にく の肉みそかけ ごはん いそかじる	24 とりにく 鶏肉のハニーマ スタード焼き グリーンサ ラダ くろパン とうもろこしコンボータージュ	25 にく 肉じゃが ししゃもの あ から揚げ ごはん かきたまじる
28 ふいかえきゅうぎょうび 振替休業日	29 しょうわ ひ 昭和の日 Spring...	30 ナムル ヤンニョム チキン ごはん わかめスープ		

* 都合により献立内容を変更することがあります。

* 学校給食における米、大豆、県産野菜については、学校給食地産地消推進事業より、県・市・JAグループから補助を受けています。

<小学校>

令和7年4月 献立表

日付		献立名	からだをつくるもの (あか)	からだの調子をととのえるもの (みどり)	からだの熱や力になるもの (き)	エネルギー タンパク質 脂肪 塩分
8	火	ごはん、鶏肉のから揚げ、切り干し大根の煮物、すまし汁、牛乳	豆腐(木綿)、油あげ、さつま揚げ、鶏もも肉、牛乳	いんげん、こまつな、だいこん、切り干し大根、にんじん、ねぎ、えのきたけ、しょうが・おろし	麦、精白米、米粉、でんぶん、中ざら、米ぬか油、大豆油	632kcal 24.9g 22.8g 1.8g
9	水	ごはん、シューマイ、中華サラダ、マーボー豆腐、牛乳	ひきわり大豆、豆腐(木綿)、豚ひき肉、牛乳、肉シューマイ	しょうが、だいこん、たまねぎ、チンゲンサイ、にんじん、にんにく、ねぎ、赤ピーマン、しいたけ	麦、精白米、でんぶん、中ざら、ごま油、サラダ油	633kcal 26.6g 20.5g 1.8g
10	木	わかめごはん、いかのさらさ揚げ、昆布あえ、豚汁、牛乳	豆腐(木綿)、塩昆布、いか、豚もも肉、牛乳	キャベツ、ごぼう、しょうが、だいこん、にんじん、ねぎ、はくさい	麦、精白米、米粉、こんにやく、じゃがいも、でんぶん、大豆油	603kcal 29.4g 18.2g 2.4g
11	金	ごはん、鶏肉の塩こうじ焼き、ひじきの炒め物、かみなり汁、コアコアヨーグルト、牛乳	豆腐(木綿)、油あげ、ほしひじき、鶏もも肉、牛乳、ヨーグルト(コアコアプラス)	いんげん、こまつな、だいこん、たまねぎ、にんじん、ねぎ、しょうが・おろし	麦、精白米、こんにやく、中ざら、ごま油、米ぬか油、塩こうじ	659kcal 27.7g 22.0g 2g
14	月	ごはん、おろしハンバーグ、たけのこの煮物、実だくさんみそ汁、はちみつレモンゼリー、牛乳	一口厚揚げ、牛乳、ハンバーグFe	いんげん、こまつな、しょうが、だいこん、たけのこ、たまねぎ、にんじん	麦、精白米、じゃがいも、三温糖、中ざら、米ぬか油、はちみつレモンゼリーFe	666kcal 23.2g 16.8g 2.1g
15	火	うどん、ちくわの磯辺揚げ、煮びたし、牛乳	一口厚揚げ、油あげ、あおのり、かまぼこ(蒸し)、竹輪、鶏もも肉、殺菌液卵、牛乳	こまつな、にんじん、ねぎ、はくさい、ほうれんそう、えのきたけ、しいたけ	小麦粉、うどん、米ぬか油	627kcal 30.0g 21.1g 2.8g
16	水	赤飯、さわらの西京焼き、おかかあえ、若竹汁、お祝いクレープ、牛乳	あずき(乾)、豆腐(木綿)、わかめ、さわら、糸かまぼこ、牛乳	キャベツ、こまつな、たけのこ(ゆで)、にんじん、えのきたけ	精白米、もち米、ごま塩、お祝いクレープ	636kcal 29.5g 19.7g 2.9g
17	木	米粉食パン、チョコクリーム、ささみのレモン味、カラフルサラダ、春キャベツのスープ、牛乳	ベーコン、鶏ささ身、牛乳	キャベツ、こまつな、だいこん、たまねぎ、にんじん、赤ピーマン、黄ピーマン・生、レモン	米粉パン、じゃがいも、でんぶん、中ざら、チョコクリームFe、オリーブ油、大豆油	651kcal 29.4g 22.1g 2.3g
18	金	カレーライス、小魚と大豆の揚げ煮、海藻サラダ、牛乳	大豆、海藻、食べられる煮干し、豚肩肉、牛乳、牛乳、とろけるチーズ	きゅうり、だいこん、たまねぎ、にんじん、しょうが・おろし	麦、精白米、米の粉、じゃがいも、でんぶん、中ざら、米ぬか油、大豆油	692kcal 27.5g 20.8g 2.5g
21	月	ごはん、さばの塩焼き、いそかあえ、沢煮椀、牛乳	じのり、さば、豚肉ももスライス、牛乳	キャベツ、ごぼう、こまつな、たけのこ、にんじん、ねぎ、しいたけ	麦、精白米	603kcal 26.9g 23.2g 1.6g
22	火	塩ラーメン、春巻き、パンパンジーサラダ、フルーツ杏仁、牛乳	なると、豚もも肉、牛乳、春巻	キャベツ、きゅうり、だいこん、たまねぎ、冷凍コーン、にんじん、ねぎ、しょうが・おろし	中華めん、米ぬか油、フルーツ杏仁	713kcal 24.2g 21.6g 2.8g
23	水	ごはん、揚げ出し豆腐の肉みそかけ、赤こんにやくのきんぴら、磯香汁、みしょうかん、牛乳	ひきわり大豆、豆腐(木綿)、豆腐(粉付)、わかめ、豚ひき肉、牛乳	いんげん、ごぼう、しょうが、たまねぎ、にんじん、ねぎ、ほうれんそう、みしょうかん、えのきたけ	麦、精白米、でんぶん、こんにやく(赤こんにやく)、三温糖、中ざら、白いりごま、米ぬか油、大豆油	634kcal 22.5g 21.7g 1.7g
24	木	黒パン、鶏肉のハニーマスタード焼き、グリーンサラダ、豆乳コーンポタージュ、牛乳	豆乳(無調整)、鶏もも肉、牛乳	むきえだまめ、キャベツ、きゅうり、こまつな、たまねぎ、冷凍コーン、クリームコーン	黒パン、米の粉、はちみつ、オリーブ油	665kcal 27.7g 23.9g 2.3g
25	金	ごはん、ししゃものから揚げ、肉じゃが、かきたま汁、牛乳	豆腐(木綿)、ししゃも、豚肩肉、殺菌液卵、牛乳	いんげん、たまねぎ、にんじん、ねぎ、ほうれんそう	麦、精白米、米の粉、糸こんにやく、じゃがいも、でんぶん、中ざら、米ぬか油、大豆油	664kcal 29.2g 22.3g 2.1g
30	水	ごはん、ヤンニョムチキン、ナムル、わかめスープ、牛乳	豆腐(木綿)、わかめ、糸かまぼこ、鶏もも肉、牛乳	だいこん、たまねぎ、チンゲンサイ、にんじん、ねぎ、えのきたけ、しょうが・おろし	麦、精白米、でんぶん、上白糖、三温糖、白いりごま、ごま油、米ぬか油	622kcal 23.3g 23.0g 2.2g