

4月 給食献立表

令和7年
給食回数14回

飛鳥学園

日	曜	献立名	赤の食べ物(おもに血・肉・骨になるもの)		緑の食べ物(おもに体の調子をととのえるもの)		黄の食べ物(おもに働く力になるもの)		備考
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
			魚・肉・卵・大豆・大豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	米・パン・めん・いも	油脂・種実類	
10	木	カレーライス 牛乳 スナップえんどうのサラダ いちご	ぶたにく	牛乳	にんじん	たまねぎ にんにく しょうが りんご	むぎごはん ルウ じゃがいも	あぶら	全学年給食開始
11	金	ごはん 牛乳 あじフリッター おかかあえ とんじる	あじ	牛乳 あおさ			ごはん こむぎこ	あぶら	
			かつおぶし		こまつな	もやし	さとう		
14	月	サンドロールパン 牛乳 ベジウインナー やきそば フルーツヨーグルト		牛乳			サンドロールパン		
			ウインナー ぶたにく いか	あおのり	にんじん ビーマン	キャベツ しょうが	めん	あぶら	
				ヨーグルト		もも パナナ パイン みかん	さとう		
15	火	ごはん 牛乳 さばの七宝みそやき たくあんあえ こうやどうふの卵とじ	さば みそ	牛乳			ごはん	あぶら	春野菜のきんぴら には、ふきやうど などの春の食べ物 が入っています。
			こうやどうふ とりにく はんぺん たまご		にんじん みずな	たまねぎ たけのこ しいたけ	さとう	ごま	
16	水	たけのこごはん 牛乳 春野菜のきんぴら さくらのすまし汁 三色団子	とりにく	牛乳	さやえんどう	たけのこ しいたけ	ごはん さとう	ごまあぶら	
			ぶたにく		にんじん いんげん	うど ふき こんにゃく	さとう		食育の日献立 ～春のたべもの を見つけよう～
			かまぼこ とうふ		こまつな みつば	はくさい えのきたけ			
							だんご		
17	木	ビビンバ 牛乳 あいちのやさいぎょうざ わかめスープ	ぶたにく みそ たまご	牛乳	こまつな にんじん	にんにく しょうが きりぼしだいこん	むぎごはん さとう	ごま あぶら	
			ぶたにく		にんじん	れんこん たまねぎ	さとう こむぎこ		
				わかめ	デンゲンサイ	たまねぎ だいこん たけのこ ねぎ きくらげ	ごまあぶら		
18	金	ごはん 牛乳 ハンバーグ たけのこの土佐煮 白みそ汁	ぶたひきにく おから とうにゅう	牛乳		たまねぎ	ごはん		
			とりにく かつおぶし		いんげん	たけのこ こんにゃく	さとう	あぶら	
			とうふ あぶらあげ みそ	わかめ	みずな	はくさい だいこん えのきたけ	しろいんげんまめ		
21	月	赤飯 牛乳 チキンカツ しそあえ だいずのいそに		牛乳			せきはん	ごましお	入学・進級 お祝い給食 (1年生を 迎える会)
			とりにく		あかしそ	キャベツ きゅうり	こむぎこ パンこ	あぶら	
			まぐろあぶらづけ だいず	ひじき	にんじん いんげん	こんにゃく コーン	さとう		
22	火	ごはん 牛乳 豚肉のしょうがいため 花切大根のみそ汁 飛鳥ほうれん草のケーキ	ぶたにく	牛乳	ビーマン	たまねぎ もやし しょうが	かたくりこ さとう	あぶら	
			あぶらあげ とうふ みそ	わかめ	にんじん みずな	はなきりだいこん えのきたけ ねぎ			
			たまご	牛乳	ほうれんそう		こむぎこ	バター	
23	水	ごはん 牛乳 かつおのおかか煮 わかめの酢の物 揚げじゃがいものきんぴら	かつお かつおぶし	牛乳		しょうが	さとう		お魚 チャレンジデー ～かつお～
				わかめ		きゅうり	はるさめ さとう		
			ぶたにく		にんじん	たけのこ えだまめ こんにゃく	じゃがいも さとう	あぶら	
24	木	スライスパン 牛乳 いちごジャム アスパラチーズ焼き 肉団子のトマト煮		牛乳		いちご レモン	スライスパン さとう		
				チーズ	かぼちゃ パセリ アスパラガス			マヨネーズ	
			にくだんご だいず		トマト	たまねぎ	じゃがいも さとう	あぶら	
25	金	ごはん 牛乳 まぐろのマリアナソース 野菜と卵の和え物 たまふ汁	まぐろ だいず	牛乳			ごはん		
			たまご		こまつな	キャベツ	さとう かたくりに	あぶら	
			かまぼこ とうふ		にんじん	はくさい えのきたけ しめじ ねぎ	さとう	あぶら ごま	
28	月	ごはん 牛乳 飛鳥ねぎつくね いそかあえ 大根のみそ汁 なつみかんゼリー	とりひきにく おから とうにゅう	牛乳		しょうが ねぎ	ごはん パンこ こむぎこ さとう	ごま	減農薬野菜給食
				のり	ほうれんそう	もやし			
			とうふ あぶらあげ みそ	わかめ	にんじん	だいこん えのきたけ	しろいんげんまめ		
30	水	五目うどん 牛乳 わふうコロッケ ひじきのあえもの	とりにく あぶらあげ うずらたまご	牛乳	にんじん	しいたけ はくさい ねぎ	うどん		
					にんじん	れんこん	じゃがいも こむぎこ パンこ	あぶら	
			まぐろあぶらづけ	ひじき		キャベツ コーン きゅうり		ドレッシング	

※献立は都合により変更する場合があります。

(今月の平均栄養価) 前期課程：エネルギー623kcal、たんぱく質16.6%、脂質28.6%

後期課程：エネルギー782kcal、たんぱく質15.8%、脂質26.4%