



# 4月きゅうしょくこんだてひょう 化成小学校

令和7年度

| 日/曜  | こんだて                 |                 |                 |   | おもなざいりょう  |   |  |   | 回数 |
|------|----------------------|-----------------|-----------------|---|---|---|--|---|----|
|      | パンごはん                | の飲みもの           | デザート            | おかず   | きいろのたべもの<br>ねつやちからになる                                       | あかのだべもの<br>ちやにくになる                            | みどりのたべもの<br>からだのちやうしをととのえる                                       | ちやうみりょう<br>ほか   |    |
| 9 水  | おいなりごはん<br>          |                 | きよみオレンジ<br>     | とりにくのレモンソースがけ<br>はるやさいのごまみそサラダ                    | さとう こめ かたくりこ<br>あぶら ごまあぶら ごま                                | あぶらあげ とりにく<br>みそ きゅうにゅう                       | にんじん レモン きゃべつ<br>こまつな もやし アスパラガス<br>きよみオレンジ                      | うすくちしょうゆ<br>しお す<br>だしようかつおぶし<br>しょうゆ                   | 1  |
| 10 木 | しせんどうふ<br>どん<br>     |                 |                 | あげやさいとだいずのごまあえ<br>                                | あぶら かたくりこ ごまあぶら<br>こめ むぎ ごま さとう                             | ぶたひきにく とうふ<br>だいず きゅうにゅう                      | しょうが キムチ にんじん<br>だけのこ しめじ なかねぎ<br>にら いんげん セロリ                    | とりがら しお<br>さけ しょうゆ<br>みりん                               | 2  |
| 11 金 | ジャム<br>サンド<br>       | りんご<br>ジュース<br> |                 | クラムチャウダー<br>マカロニとやさいのソテー                          | パン いちごジャム あぶら<br>こむぎこ パター マカロニ<br>じゃがいも                     | ベーコン あさり ハム<br>ぎゅうにゅう                         | にんにく たまねぎ にんじん<br>マッシュルーム にんにく<br>たまねぎ にんじん きゃべつ<br>いんげん りんごジュース | とりがら しお<br>こしょう ペイリーフ                                   | 3  |
| 14 月 | ひじきの<br>まぜごはん<br>    |                 |                 | あじのコーンフレークあげ<br>ゆでやさいレモンしょうゆかけ<br>うずらたまごのカレーに<br> | こめ むぎ あぶら こむぎこ<br>コーンフレーク                                   | ぶたにく めひじき<br>あぶらあげ あじ<br>うずらのたまご<br>ぎゅうにゅう    | にんじん こんにやく きゃべつ<br>もやし こまつな レモン                                  | さけ しょうゆ<br>みりん しお<br>りんごす カレーこ<br>かつおぶし                 | 4  |
| 15 火 | なのはな<br>ごはん<br>      |                 |                 | なまあげのアップルソースがけ<br>かぶときゅうりのサラダ                     | こめ あぶら ごま さとう<br>あぶら  | なまあげ きゅうにゅう                                   | こまつな コーン りんご<br>にんにく しょうが にんじん<br>かぶ きゅうり                        | さけ しお<br>しょうゆ す ラーゆ                                     | 5  |
| 16 水 | チキン<br>カレー<br>       |                 | みかん<br>ゼリー<br>  | <b>1ねんせいきゅうしょくスタートです!</b><br>みそサラダ                | こめ むぎ あぶら マーガリン<br>じゃがいも こむぎこ<br>ごまあぶら さとう<br>みかんゼリー りんごジャム | とりにく みそ<br>ぎゅうにゅう                             | にんにく しょうが たまねぎ<br>にんじん もやし きゃべつ<br>きゅうり                          | さけ カレーこ しお<br>グラムマサラ<br>しょうゆ とりがら<br>ソース クチャップ<br>す     | 6  |
| 17 木 | スパゲッティ<br>ナポリタン<br>  |                 |                 | ヨーグルトパンケーキ<br>わかめサラダ                              | スパゲッティ あぶら こむぎこ<br>さとう ごまあぶら ごま                             | ぶたひきにく わかめ<br>ぎゅうにゅう<br>ヨーグルト                 | にんにく たまねぎ にんじん<br>マッシュルーム ビーマン<br>きゃべつ きゅうり りんご                  | トマトビューレー<br>クチャップ ソース<br>しお こしょう<br>ベーキングパウダー<br>す しょうゆ | 7  |
| 18 金 | パン<br>パン<br>         |                 |                 | とうにゅうマカロニグラタン<br>ジャーマンポテト                         | パンパン あぶら こむぎこ<br>マカロニじゃがいも                                  | とりにく ベーコン<br>ぎゅうにゅう<br>チーズ                    | たまねぎ にんじん パセリ<br>マッシュルーム しめじ                                     | しろワイン しお<br>こしょう とりがら<br>くろこしょう<br>しょうゆ                 | 8  |
| 21 月 | むぎごはん<br>            |                 |                 | あつあげのにくみそがけ<br>どさんこじる                             | こめ むぎ あぶら かたくりこ<br>じゃがいも                                    | あつあげ ぶたひきにく<br>ぶたにく とうふ<br>みそ わかめ<br>ぎゅうにゅう   | しょうが なかねぎ ごぼう<br>にんじん コーン  | さけ しょうゆ<br>みりん だしこんぶ<br>かつおぶし                           | 9  |
| 22 火 | さんざい<br>おこわ<br>      |                 |                 | いかのセサミソースかけ<br>しおにくじゃが<br>                        | こめ もちこめ こむぎこ<br>かたくりこ あぶら ごま<br>さとう じゃがいも<br>しらたき ねりごま      | ぶたにく あぶらあげ<br>いか きゅうにゅう                       | にんじん えのき ぜんまい<br>にんにく しょうが たまねぎ<br>いんげん                          | だしようかつおぶし<br>さけ しお あつぶし<br>しょうゆ<br>うすくちしょうゆ             | 10 |
| 23 水 | キムたく<br>ごはん<br>      |                 |                 | ツナとえだまめのたまごやき<br>やさいのセサミサラダ                       | こめ むぎ ごまあぶら ごま<br>さとう かたくりこ                                 | ぶたにく ツナ たまご<br>こうやどうふ みそ<br>ぎゅうにゅう            | にんじん キムチ たくあんづけ<br>ビーマン えだまめ もやし<br>きゃべつ こまつな                    | さけ しお<br>しょうゆ かつおぶし<br>みりん                              | 11 |
| 24 木 | ちゃんこ<br>うどん<br>      |                 |                 | よもぎだんご<br>ししゃものなんばんづけ                             | あぶら うどん しらたまこ<br>しょうしんこ さとう<br>きびざとう かたくりこ                  | とりにく あぶらあげ<br>ししゃも きゅうにゅう                     | にんじん だいこん しめじ<br>はくさい ほうれんそう<br>なかねぎ よもぎこ                        | だしこんぶ かつおぶし<br>さけ しお しょうゆ<br>す いちみつうがらし                 | 12 |
| 25 金 | ごまじゃこ<br>チャーハン<br>   |                 |                 | やさいコロッケ<br>キャロットサラダ                               | こめ むぎ あぶら ごまあぶら<br>じゃがいも さとう                                | ちりめんじゃこ ハム<br>いとがとお<br>ぎゅうにゅう                 | にんにく しょうが なかねぎ<br>にんじん たまねぎ コーン<br>えだまめ もやし きゃべつ<br>きゅうり         | しお しょうゆ<br>さけ こしょう<br>ソース す                             | 13 |
| 28 月 | しんじゃがの<br>マヨトースト<br> |                 |                 | ミルファンティ<br>ごまみそサラダ                                | パン じゃがいも あぶら<br>エッグフリーマヨネーズ<br>パンこ ごまあぶら さとう<br>ごま          | ハム ヨーグルト<br>ベーコン とりにく<br>たまご みそ チーズ<br>ぎゅうにゅう | たまねぎ にんじん コーン<br>こまつな もやし きゅうり                                   | しお こしょう<br>とりがら しろワイン<br>す しょうゆ                         | 14 |
| 30 水 | しんだけの<br>ごはん<br>     |                 | れいとう<br>みかん<br> | チーズとひじきのはるまき<br>やさいのからしすみそあえ                      | こめ むぎ こむぎこ<br>はるまきのかわ あぶら<br>さとう こんにやく                      | めひじき チーズ<br>あぶらあげ<br>ぶたひきにく<br>ぎゅうにゅう         | にんじん しんだけのこ<br>こまつな もやし<br>れいとうみかん                               | だしようかつおぶし<br>うすくちしょうゆ<br>しお みりん さけ<br>す ようがらし           | 15 |



かむかむメニューです。  
よくかんで食べよう!

4月給食回数：15回

### 4月給食目標

給食の整え方を  
おぼえましょう!



### ※栄養たっぷり!春(旬)の食材を使用します※

- ・9日(水)「春野菜のごまみそサラダ」・・・アスパラ・きゃべつ
- ・11日(金)「クラムチャウダー」・・・あさり
- ・22日(火)「山菜おこわ」・・・ぜんまい
- ・24日(木)「よもぎだんご」・・・よもぎ