

# 令和7年4月分 献立表

西尾市学校給食センター

| 日曜      | 献立名               | 主な材料とその働き            |                       |             |                              |                         |                   | 栄養価             |              |
|---------|-------------------|----------------------|-----------------------|-------------|------------------------------|-------------------------|-------------------|-----------------|--------------|
|         |                   | 【赤】体をつくる             |                       | 【緑】体の調子を整える |                              | 【黄】エネルギーになる             |                   | エネルギー<br>(kcal) | たんぱく質<br>(g) |
|         |                   | 1群<br>魚・肉・大豆<br>大豆製品 | 2群<br>牛乳・乳製品<br>小魚・海藻 | 3群<br>緑黄色野菜 | 4群<br>その他の野菜<br>果物・きのこ       | 5群<br>米・パン・めん<br>いも・砂糖  | 6群<br>油脂・種実       |                 |              |
| 10<br>木 | クロスロールパン 牛乳       |                      | ぎゅうにゅう                |             |                              | パン                      |                   |                 |              |
|         | ミートソースグラタン        | おから                  |                       | トマト にんじん    | なす たまねぎ りんご にんにく             | じゃがいも こめこ さとう           |                   | 634             | 21.2         |
|         | チキンの豆乳クリームスープ     | とりにく とうにゅう           |                       | にんじん ほうれんそう | たまねぎ マッシュルーム<br>とうもろこし       | じゃがいも ホワイトルウ<br>ベシメルソース |                   | 828             | 26.2         |
|         | オレンジ              |                      |                       |             | オレンジ                         |                         |                   |                 |              |
| 11<br>金 | むぎ 麦ご飯 牛乳         |                      | ぎゅうにゅう                |             |                              | こめ むぎ                   |                   |                 |              |
|         | ポークカレー            | ぶたにく                 |                       | にんじん        | たまねぎ えだまめ                    | じゃがいも カレールウ             |                   | 682             | 17.9         |
|         | いちごゼリーのフルーツあえ     |                      |                       |             | もも パイン いちご                   | さとう                     |                   | 851             | 23.0         |
|         | 福神漬               |                      |                       |             | だいこん うり なす れんこん<br>きゅうり しょうが |                         |                   |                 |              |
| 14<br>月 | 角チーズ(中学校)         |                      | チーズ                   |             |                              |                         |                   |                 |              |
|         | ごはん 牛乳            |                      | ぎゅうにゅう                |             |                              | こめ                      |                   |                 |              |
|         | コーンしゅうまい(小2個、中3個) | さかなすりみ とうふ           |                       |             | とうもろこし たまねぎ                  | でんぶん パンこ こむぎこ           | ラード               | 682             | 25.5         |
|         | ささみの中華あえ          | とりにく                 |                       |             | キャベツ きゅうり                    | さとう                     | ごまあぶら ごま          | 823             | 29.8         |
| 15<br>火 | マーボー豆腐            | ぶたにく とうふ みそ          |                       | にんじん はねぎ    | たまねぎ しいたけ しょうが<br>にんにく たけのこ  | さとう でんぶん                | ごまあぶら             |                 |              |
|         | ごはん 牛乳            |                      | ぎゅうにゅう                |             |                              | こめ                      |                   |                 |              |
|         | チキンライスの具          | とりにく                 |                       | トマト         | たまねぎ マッシュルーム<br>えだまめ         | さとう                     | バター               | 641             | 21.7         |
|         | コールスローサラダ         |                      |                       |             | きゅうり キャベツ とうもろこし             |                         | コールスロー<br>ドレッシング  | 762             | 25.0         |
| 16<br>水 | パンプキンスープ          | ベーコン                 | ぎゅうにゅう                | にんじん かぼちゃ   | たまねぎ                         | じゃがいも ホワイトルウ<br>ベシメルソース | バター               |                 |              |
|         | 入学・進級お祝い献立        |                      |                       |             |                              |                         |                   |                 |              |
|         | せきはん 赤飯 牛乳        |                      | ぎゅうにゅう                |             |                              | あずき こめ もちこめ             |                   |                 |              |
|         | ハンバーグのおろしソースかけ    | とりにく ぶたにく            |                       | トマト         | たまねぎ だいこん にんにく<br>しょうが       | さとう でんぶん                | ラード               | 634             | 21.2         |
|         | しそひじきあえ           |                      | ひじき                   | しそ          | キャベツ きゅうり とうもろこし             |                         |                   | 747             | 24.4         |
| 17<br>木 | 吉野汁               | かまぼこ                 |                       | にんじん こまつな   | だいこん しいたけ はくさい               | さといも でんぶん               |                   |                 |              |
|         | 【お祝いいちごゼリー】       | とうにゅう                |                       |             | いちご                          | さとう                     |                   |                 |              |
|         | 中華めん 牛乳           |                      | ぎゅうにゅう                |             |                              | ちゅうかめん                  |                   |                 |              |
|         | 五目ラーメンの汁          | ぶたにく かまぼこ            |                       | にんじん はねぎ    | たけのこ もやし はくさい                | でんぶん                    | ごまあぶら             | 610             | 23.1         |
|         | 揚げぎょうざ(小2個、中3個)   | ぶたにく                 |                       | にんじん        | たまねぎ れんこん                    | こむぎこ でんぶん さとう           | あぶら               | 769             | 29.0         |
| 18<br>金 | わかめの中華あえ          |                      | わかめ                   |             | だいこん とうもろこし きゅうり             | さとう                     | ごまあぶら             |                 |              |
|         | アーモンド小魚(中学校)      |                      | いわし                   |             |                              |                         | アーモンド             |                 |              |
|         | よいきゅうりの日献立        |                      |                       |             |                              |                         |                   |                 |              |
|         | ごはん 牛乳            |                      | ぎゅうにゅう                |             |                              | こめ                      |                   |                 |              |
|         | 鶏肉の香味だれかけ         | とりにく                 |                       | はねぎ         | にんにく                         | さとう でんぶん                | あぶら<br>ごまあぶら      | 712             | 27.2         |
| 21<br>月 | きゅうりとツナのごまドレサラダ   | ツナ                   |                       |             | きゅうり キャベツ                    | きゅうりはJA西三河              | ごまクリーミー<br>ドレッシング | 842             | 31.7         |
|         | 豚汁                | ぶたにく なまあげ みそ         |                       | にんじん こまつな   | だいこん ごぼう<br>こんにゃく            |                         |                   |                 |              |
|         | ごはん 牛乳            |                      | ぎゅうにゅう                |             |                              | こめ                      |                   |                 |              |
|         | さばの銀紙焼き           | さば みそ                |                       |             |                              | さとう こめこ                 |                   | 715             | 30.0         |
|         | きゅうりとちくわのごま酢あえ    | ちくわ                  |                       |             | きゅうり                         | さとう                     | ごま                | 844             | 34.8         |
|         | じゃがいものそぼろ煮        | とりにく なまあげ            |                       | にんじん いんげん   | たまねぎ こんにゃく                   | じゃがいも でんぶん<br>さとう       |                   |                 |              |

# 令和7年4月分 献立表

西尾市学校給食センター

| 日          | 献立名                        | 主な材料とその働き            |                       |             |                         |                          |                   | 栄養価             |              |
|------------|----------------------------|----------------------|-----------------------|-------------|-------------------------|--------------------------|-------------------|-----------------|--------------|
|            |                            | 【赤】体をつくる             |                       | 【緑】体の調子を整える |                         | 【黄】エネルギーになる              |                   | エネルギー<br>(kcal) | たんばく質<br>(g) |
|            |                            | 1群<br>魚・肉・大豆<br>大豆製品 | 2群<br>牛乳・乳製品<br>小魚・海藻 | 3群<br>緑黄色野菜 | 4群<br>その他の野菜<br>果物・きのこ  | 5群<br>米・パン・めん<br>いも・砂糖   | 6群<br>油脂・種実       |                 |              |
| 22<br>火    | ごはん 牛乳                     |                      | ぎゅうにゅう                |             |                         | こめ                       |                   | 633<br>785      | 23.1<br>28.2 |
|            | ふき入りたけのこごはんの具              | ちくわ                  |                       | にんじん        | たけのこ こんにゃく めい           | さとう                      |                   |                 |              |
|            | ししゃもフライのレモン煮<br>(小2本、中3本)  | ししゃも                 |                       |             | レモン                     | こむぎこ パンこ さとう             | あぶら               |                 |              |
|            | かき玉汁                       | たまご                  |                       | にんじん ほうれんそう | たまねぎ ししいたけ はくさい         | でんぶん                     |                   |                 |              |
| 23<br>水    | ごはん 牛乳                     |                      | ぎゅうにゅう                |             |                         | こめ                       |                   | 675<br>795      | 24.9<br>28.7 |
|            | ★食育トリオメンチカツ                | ぶたにく とりにく            |                       |             | たまねぎ                    | こむぎこ パンこ こめこ<br>さとう      | あぶら ラード           |                 |              |
|            | ツナとひじきの炒め煮                 | ツナ                   | ひじき                   | にんじん        | えだまめ                    | さとう                      | あぶら               |                 |              |
|            | さわにわん<br>沢煮焼               | ぶたにく                 |                       | にんじん はねぎ    | ごぼう たけのこ ししいたけ<br>えのきたけ |                          |                   |                 |              |
| 24<br>木    | こがた<br>小型ロールパン 牛乳          |                      | ぎゅうにゅう                |             |                         | パン                       |                   | 637<br>768      | 27.9<br>33.4 |
|            | 焼きそば                       | ぶたにく かまぼこ            | あめさ                   | にんじん        | たまねぎ キャベツ               | やきそばめん                   |                   |                 |              |
|            | ウインナー                      | ウインナー                |                       |             |                         |                          |                   |                 |              |
|            | まめまめサラダ                    | だいず                  |                       |             | きゅうり とうもろこし             | ひよこまめ あおえんどう<br>あかいんげんまめ | ごまクリーミー<br>ドレッシング |                 |              |
| 25<br>金    | ごはん 牛乳                     |                      | ぎゅうにゅう                |             |                         | こめ                       |                   | 646<br>794      | 23.5<br>28.4 |
|            | ちくわの二色揚げ<br>(中カレー1本、あおさ2本) | ちくわ                  | あめさ                   |             |                         | こむぎこ こめこ                 | あぶら               |                 |              |
|            | きんぴらごぼう                    | ぶたにく                 |                       | にんじん ビーマン   | ごぼう                     | さとう                      | あぶら ごま<br>ごまあぶら   |                 |              |
|            | 新たまねぎのみそ汁                  | とうふ あぶらあげ みそ         | わかめ                   | はねぎ         | だいこん たまねぎ               |                          |                   |                 |              |
| 28<br>月    | ごはん 牛乳                     |                      | ぎゅうにゅう                |             |                         | こめ                       |                   | 663<br>788      | 26.4<br>30.9 |
|            | いわしの梅煮                     | いわし                  |                       | しそ          | うめ                      | さとう でんぶん                 |                   |                 |              |
|            | あおな<br>青菜あえ                |                      |                       | だいこんば       | キャベツ きゅうり               |                          |                   |                 |              |
|            | おやこに<br>親子煮                | とりにく かまぼこ<br>たまご     |                       | にんじん いんげん   | たまねぎ ししいたけ              | じゃがいも さとう                |                   |                 |              |
| 30<br>水    | ごはん 牛乳                     |                      | ぎゅうにゅう                |             |                         | こめ                       |                   | 658<br>834      | 26.7<br>32.8 |
|            | ぶたにく<br>豚肉のスタミナ炒め          | ぶたにく                 |                       | パプリカ        | たまねぎ しょうが にんにく          | さとう                      |                   |                 |              |
|            | ひじきとごぼうのツナサラダ              | ツナ                   | ひじき                   |             | ごぼう キャベツ                | さとう                      | ノンエッグ<br>マヨネーズ    |                 |              |
|            | こうやどうふ<br>高野豆腐とじゃがいものみそ汁   | こうやどうふ みそ            |                       | ほうれんそう      | えのきたけ はくさい              | じゃがいも                    |                   |                 |              |
|            | 【ファイバーヨーグルト】(中学校)          |                      | ヨーグルト                 |             |                         |                          |                   |                 |              |
| 基準値 上段 小学校 |                            |                      |                       |             |                         |                          | 650               | 21～32           |              |
| 下段 中学校     |                            |                      |                       |             |                         |                          | 830               | 26～42           |              |

1 都合により献立を変更する場合があります。

2 ●印が卓上のドレッシングやソースです。各教室で盛り付け時に混ぜてください。

- 都合により献立を変更する場合があります。
- 印が卓上のドレッシングやソースです。各教室で盛り付け時に混ぜてください。
- 各料理の調味料やだし等については記載されていません。
- 【 】は業者配送のデザートです。
- 太字は旬の食材です。
- ★はスペシャルメニューです。

毎月19日は「食育の日」「おうちでごはんの日」です。  
家族そろって楽しい食事時間を過ごしましょう。



ご入学・ご進級おめでとうございます。色とりどりの花が咲き誇る中、  
希望に満ちあふれた新年度が始まりました。皆さんの学校生活がより  
充実したものとなるように、日々の給食を通して応援していきたいと思  
います。1年間、よろしくお願い致します。



## 西尾市食育キャラクター



赤色のハートンは、お肉、牛乳、うなぎが好きです。黄  
色のダイヤモンドは、ごはんが好きです。緑色のみつばちゃん  
は、抹茶といちごケーキが好きです。3人合わせて「食  
育トリオ」です。4月23日(水)はスペシャル  
メニューで「食育トリオメンチカツ」がつけます。