令和7年 4月分

学校給食献立表

富田林市教育委員会
富田林市小学校給食会

（令和7年4月10日～30日　14回）

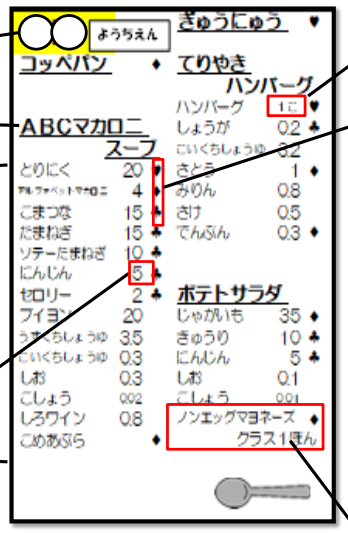
〈献立表の見方〉

日付

献立名

使用材料

使用量



一人1個付けの食材です。

三色栄養

各材料が、三色栄養（食べ物の3つの働き）では何色になるかをのせています。
♥は赤、◆は黄色、♣は緑の食品です。
♥・・・からだをつくる（たんぱく質、無機質）
◆・・・エネルギーのもとになる（炭水化物、脂質）
♣・・・からだの調子をととのえる（ビタミン、無機質）

クラスに1本、ドレッシングがつきます。教室で混ぜて配膳します。

中学年の一人当たりの分量（g）を表します。幼稚園児は0.7倍量、低学年は0.85倍量、高学年は1.15倍量です。

木

10

ぎゅうにゅう ♥

はるキャベツのみそしる

あぶらあげ	5	♥
しんキャベツ	20	♣
たまねぎ	15	♣
にんじん	10	♣
あおねぎ	5	♣
あかみそ	9	♥
しろみそ	2	♥
けずりぶし	2.5	
だしこんぶ	0.6	
みりん	0.4	

やきとりどんぶり

こめ	75	◆
とりにく	50	♥
たまねぎ	30	♣
しょうが	0.3	♣
こいくちしょうゆ	5	
さとう	2.5	◆
みりん	4	
さけ	1.5	
でんぷん	0.3	◆
こめあぶら		◆

もやしのあまず

もやし	25	♣
にんじん	10	♣
す	2	
うすくちしょうゆ	1.8	
こいくちしょうゆ	0.4	
さとう	1.2	◆
みりん	0.4	

金

11

ぎゅうにゅう ♥

ベビーパン ◆

なすのスパゲティ

スパゲティ	40	◆
ベーコン	15	♥
なす	25	♣
たまねぎ	20	♣
にんじん	10	♣
ぶなしめじ	5	♣
にんにく	0.05	♣
トマトケチャップ	14	
トマトピューレ	11.5	♣
ウスターソース	3.2	
こいくちしょうゆ	0.4	
さとう	0.08	◆
あかワイン	0.8	
しお	0.3	
こしょう	0.02	
バジルこ	0.01	
ナツメグ	0.01	
オリーブあぶら		◆

にんじんチップス

にんじん	35	♣
でんぷん	6	◆
しお	0.2	
こしょう	0.02	
こめあぶら		◆

グリーンサラダ

キャベツ	25	♣
きゅうり	10	♣
グリーンアスパラガス	5	♣
わふうドレッシング		◆
クラス1ぽん		

月

14 ようちえん

ぎゅうにゅう ♥

ごはん

こめ	70	◆

しおざけ 1きれ ♥

ぶたじゃが

ぶたにく	30	♥
じゃがいも	50	◆
たまねぎ	40	♣
にんじん	10	♣
こんにゃく	30	
けずりぶし	0.8	
こいくちしょうゆ	7.3	
さとう	3.8	◆
みりん	0.6	
さけ	0.6	
こめあぶら		◆

きゅうりのすのもの

ほしわかめ	0.3	♥
きゅうり	30	♣
す	2.2	
うすくちしょうゆ	1.5	
さとう	1.1	◆
みりん	0.4	
しお	0.12	

火

15 ようちえん

ぎゅうにゅう ♥

ごはん

こめ	70	◆

はるさめスープ

ぶたにく	20	♥
はるさめ	3	◆
たまねぎ	20	♣
にんじん	10	♣
えのきたけ	5	♣
あおねぎ	5	♣
ほししいたけ	0.5	♣
とりがら	12	
うすくちしょうゆ	4	
こいくちしょうゆ	0.5	
しお	0.3	
こしょう	0.02	
みりん	0.4	
さけ	0.4	
こめあぶら		◆

チキンなんばん

こめこささみカツ	1こ	♥
こめあぶら		◆
たまねぎ	4	♣
ピーマン	1	♣
うすくちしょうゆ	2	
こいくちしょうゆ	1	
す	2	
さとう	1.6	◆
みりん	0.5	
さけ	0.5	
いちみとうがらし	0.005	

フルーツミックス

みかん（缶）	20	♣
りんご（缶）	20	♣

水

16

ぎゅうにゅう ♥

ごはん

こめ	70	◆

とりすきやき

とうふ	40	♥
とりにく	30	♥
たまねぎ	40	♣
にんじん	15	♣
ごぼう	8	♣
しいたけ	5	♣
こんにゃく	25	
けずりぶし	0.8	
こいくちしょうゆ	8.5	
さとう	4	◆
さけ	1	
こめあぶら		◆

ちくわのいそべあげ

ちくわ	1きれ	♥
こめこ	4.5	◆
あおさ	0.1	♥
しお	0.03	
こめあぶら		◆

おおさかしろなのからしあえ

おおさかしろな	30	♣
にんじん	10	♣
こいくちしょうゆ	1.9	
さとう	0.8	◆
からしこ	0.06	
こんぶこ	0.02	

17 ようちえん

ぎゅうにゅう ♥

ごはん

こめ	70	◆

さわにわん

ぶたにく	15	♥
ごぼう	10	♣
だいこん	10	♣
にんじん	10	♣
えのきたけ	5	♣
みつば	5	♣
けずりぶし	2.5	
だしこんぶ	0.6	
うすくちしょうゆ	4.5	
こいくちしょうゆ	0.3	
しお	0.3	
みりん	0.4	
さけ	0.4	
こめあぶら		◆

さばのしょうがだれ

さば	1きれ	♥
しょうが	0.6	♣
こいくちしょうゆ	3	
みりん	2	
さけ	1	
でんぷん	0.2	◆

こうみあえ

はくさい	30	♣
にんじん	5	♣
ゆずかじゅう	0.4	♣
こいくちしょうゆ	1.8	
さとう	0.3	◆
みりん	0.4	
こんぶこ	0.02	

18 ようちえん

ぎゅうにゅう ♥

こくとうパン ◆

レタススープ

とりにく	20	♥
レタス	20	♣
たまねぎ	20	♣
ソテーたまねぎ	10	♣
にんじん	5	♣
パセリチップ	0.02	♣
ブイヨン	12	
うすくちしょうゆ	3	
こいくちしょうゆ	0.3	
しお	0.3	
こしょう	0.02	
しろワイン	0.8	
こめあぶら		◆

ツナとポテトのマヨネーズやき

ツナ	10	♥
フレンチポテト	35	◆
ホールコーン	10	♣
たまねぎ	10	♣
ノンエッグマヨネーズ	10	◆
しお	0.1	
こしょう	0.02	

かんてんサラダ

こんにゃくかんてん	0.3	
キャベツ	25	♣
きゅうり	10	♣
にんじん	3	♣
フレンチドレッシング		◆
クラス1ぽん		

21 ようちえん

ぎゅうにゅう ♥

ごはん

こめ	70	◆

すましじる

かまぼこ	10	♥
たまねぎ	20	♣
だいこん	20	♣
にんじん	10	♣
みつば	5	♣
けずりぶし	2.5	
だしこんぶ	0.6	
うすくちしょうゆ	3.5	
こいくちしょうゆ	0.3	
しお	0.3	
みりん	0.5	

ぶたにくのたつたあげ

ぶたにく	45	♥
でんぷん	13	◆
しょうが	0.25	♣
こいくちしょうゆ	3.5	
さとう	0.6	◆
さけ	0.8	
ガーリックこ	0.02	
こめあぶら		◆

ひじきのにもの

だいず	8	♥
めひじき	2	♥
にんじん	4	♣
けずりぶし	0.3	
こいくちしょうゆ	2.5	
さとう	1.8	◆
みりん	0.4	
さけ	0.4	

22 ようちえん

ぎゅうにゅう ♥

きりめいりコッペパン ◆

アスパラガスのスープに

とりにく	20	♥
じゃがいも	40	◆
たまねぎ	30	♣
キャベツ	20	♣
グリーンアスパラガス	15	♣
にんじん	10	♣
セロリー	2	♣
にんにく	0.02	♣
とりがら	7	
うすくちしょうゆ	2	
こいくちしょうゆ	1	
しお	0.2	
こしょう	0.02	
さとう	0.2	◆
みりん	0.4	
しろワイン	0.8	
こめあぶら		◆

てりやきハンバーグ

ハンバーグ	1こ	♥
しょうが	0.2	♣
こいくちしょうゆ	3.2	
さとう	1	◆
みりん	0.8	
さけ	0.5	
でんぷん	0.3	◆

てづくりいちごジャム

いちご	20	♣
レモンかじゅう	1	♣
グラニューとう	8.5	◆

23

ぎゅうにゅう ♥

ごはん

こめ	70	◆

なすのみそしる

あぶらあげ	5	♥
なす	20	♣
たまねぎ	20	♣
にんじん	10	♣
あおねぎ	5	♣
ぶなしめじ	5	♣
あかみそ	9	♥
しろみそ	2	♥
けずりぶし	2.5	
だしこんぶ	0.6	
みりん	0.4	

ぶたにくのしょうがやき

ぶたにく	45	♥
たまねぎ	20	♣
しょうが	0.35	♣
こいくちしょうゆ	3.4	
さけ	1.9	
みりん	1.5	
こめあぶら		◆

ツナのあえもの

ツナ	10	♥
はくさい	25	♣
にんじん	5	♣
こいくちしょうゆ	1.5	
さとう	0.3	◆
みりん	0.4	
こんぶこ	0.02	

24 ようちえん

ぎゅうにゅう ♥

カレーライス

こめ	75	◆
ぶたにく	25	♥
じゃがいも	40	◆
たまねぎ	30	♣
にんじん	15	♣
しょうが	0.2	♣
にんにく	0.1	♣
とりがら	7	
とんこつ	3	
りんごピューレ	5	♣
プルーンピューレ	1	♣
こめこカレールウ	15	◆
こいくちしょうゆ	1	
ウスターソース	1	
のうこうソース	1	
あかワイン	1	
トマトケチャップ	1.5	
バジルこ	0.03	
こめあぶら		◆

ウインナー

ようちえんじ	1ぽん	♥
しょうがくせい	2ぽん	♥

キャベツのピクルス

キャベツ	30	♣
にんじん	5	♣
さとう	1.8	◆
す	1.8	
うすくちしょうゆ	0.6	
しお	0.4	

25 ようちえん

ぎゅうにゅう ♥

コッペパン ◆

やさいスープ

とりにく	20	♥
こまつな	20	♣
たまねぎ	10	♣
ソテーたまねぎ	10	♣
にんじん	5	♣
セロリー	2	♣
ブイヨン	12	
うすくちしょうゆ	3.5	
こいくちしょうゆ	0.3	
しお	0.4	
こしょう	0.02	
しろワイン	0.8	
こめあぶら		◆

プチゼリー（みかんあじ）
ようちえんじ　1こ ◆

おいわいゼリー（みかんあじ）
しょうがくせい　1こ ◆

しろみざかなのパプリカあげ

ほき	50	♥
うすくちしょうゆ	1	
でんぷん	5	◆
パプリカこ	0.05	
しお	0.3	
こしょう	0.02	
こめあぶら		◆

ポテトサラダ

じゃがいも	35	◆
きゅうり	10	♣
にんじん	5	♣
しお	0.1	
こしょう	0.01	
ノンエッグマヨネーズ		◆
クラス1ぽん		

28 ようちえん

ぎゅうにゅう ♥

ごはん

こめ	70	◆

マーボーどうふ

とうふ	110	♥
ぶたミンチ	20	♥
にんじん	15	♣
あおねぎ	5	♣
ほししいたけ	0.5	♣
しょうが	0.3	♣
にんにく	0.03	♣
あかみそ	1.6	♥
はっちょうみそ	1.6	♥
トウバンジャン	0.15	
こいくちしょうゆ	3.5	
うすくちしょうゆ	1	
さとう	1.5	◆
みりん	0.8	
さけ	0.8	
こしょう	0.03	
とりがらスープ	0.7	
でんぷん	1.6	◆
こめあぶら		◆

やきぎょうざ

ようちえんじ	1こ	♥
しょうがくせい	2こ	♥

ナムル

もやし	20	♣
きゅうり	10	♣
にんじん	10	♣
にんにく	0.01	♣
うすくちしょうゆ	1.2	
こいくちしょうゆ	0.6	
す	0.6	
みりん	0.6	
さとう	0.2	◆
ごまあぶら	0.2	◆

裏面で紹介しています

29

しょうわのひ

30

ぎゅうにゅう ♥

ごはん

こめ	70	◆

とりにくとやさいのにもの

とりにく	25	♥
じゃがいも	40	◆
たまねぎ	30	♣
にんじん	20	♣
ごぼう	10	♣
さやいんげん	5	♣
こんにゃく	25	
けずりぶし	0.8	
こいくちしょうゆ	7.5	
さとう	3	◆
さけ	0.8	
みりん	0.8	
こめあぶら		◆

あじのいちやぼし 1きれ ♥

ゆかりあえ

キャベツ	30	♣
にんじん	10	♣
ゆかりこ	0.4	♣
うすくちしょうゆ	1	
みりん	0.4	
さとう	0.1	◆

石けんを使った手洗い

感染を予防するためにも、石けんを使ってよく手を洗いましょう。指先や指と指の間、親指や手首などは洗い残しやすいところなので、特に注意して洗うようにします。

富田林市産の野菜を使用する予定です

・新キャベツ	10日
・茄子	11日・23日
・青葱	15日
・小松菜	25日

食物アレルギーをお持ちの方々へ

給食センター・パン工場・食品加工工場では原材料として使用していないにもかかわらず アレルギー物質が意図せず混入してしまう場合（コンタミネーション）があります

ようちえん　このマークがついている日は、幼稚園の給食実施日です。

このマークがついている日は、スプーンを持ってきましょう。

魚を食べるときは骨に気を付けて食べましょう。

	エネルギー	たんぱく質	脂質	食物繊維	ビタミン				食塩相当量	カルシウム	マグネシウム	鉄
	kcal	（%エネルギー）	（%エネルギー）	g	A μgRE	B_1mg	B_2mg	Cmg	g	mg	mg	mg
学校給食摂取基準	650	摂取エネルギー全体の13～20%	摂取エネルギー全体の20～30%	4.5以上	200	0.40	0.40	25	2未満	350	50	3.0
4月平均栄養量	616	16.2%	27.6%	5.1	237	0.44	0.50	24	2.3	320	86	2.7

●献立表中の食品の数量の単位はｇで中学年の量を示しています。配缶量は幼稚園児は0.7倍量、低学年（1年生・2年生）は0.85倍量、高学年（5年生・6年生）は1.15倍量になります。

●材料入荷のつごうにより、内容を多少変更することがありますのでご了承下さい。