

# 令和7年度 4月 献立表 小学生



手を洗おう



マスクをしよう



換気をしよう



|                        | 月                                                                                             | 火                                                                                                 | 水                                                                     | 木                                                                                                                             | 金                                                                          |
|------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|
| こんだて<br>あか<br>き<br>みどり | 7                                                                                             | 8 520kcal<br>きつねうどん<br>ほうれんそうの<br>いそあえ<br>ちくわいそべ天ぷら                                               | 9 582kcal<br>ごはん<br>わかめスープ<br>あげしゅうまい<br>ホイコーロー                       | 10 564kcal<br>ミルクパン<br>ミネストローネ<br>ミートオムレツ<br>アスパラのソテー                                                                         | 11 676kcal<br>ポークカレー<br>(むぎごはん)<br>わふうサラダ<br>りんご                           |
|                        | 小学生平均<br>エネルギー：600 kcal<br>たんぱく質：25.1 g<br>脂質：20.3 g<br>カルシウム：336 mg<br>食塩：2.3 g              | とりにく、わかめ、油あげ、のり、ちくわ、あお<br>のり<br>うどん、砂糖、油                                                          | わかめ、ぶたにく、みそ<br>こめ、ごま油、油、砂糖、パン粉、小麦粉                                    | ウインナー、えだまめ、だいず、たまご、ぶたに<br>く、チーズ、ベーコン<br>ミルクパン、油、砂糖、バター、コーン                                                                    | ぎゅうにゅう、ぶたにく、いんげん、じゃこ<br>く、チーズ、ベーコン<br>こめ、むぎ、油、バター、小麦粉、じゃがいも、砂<br>糖、ごま油、ごま  |
|                        |                                                                                               | まいたけ、ねぎ、ほうれんそう、もやし                                                                                | ねぎ、だいこん、キャベツ、ピーマン、にんじん                                                | キャベツ、たまねぎ、にんじん、トマト、アスパ<br>ラ                                                                                                   | たまねぎ、にんじん、りんご、だいこん、きゅう<br>り                                                |
|                        | 14 692kcal<br>ごはん<br>さつまじる<br>とりのごまてりやき<br>キャベツの<br>しおこんぶあえ<br>おいわいクレープ                       | 15 609kcal<br>スパゲティ<br>ミートソース<br>あつあげサラダ<br>オレンジ                                                  | 16 604kcal<br>ごはん<br>けんちんじる<br>さばのみそに<br>ブロッコリー<br>おかかあえ              | 17 579cal<br>バーガーパン<br>ハンバーグ<br>ホワイトシチュー<br>コールスローサラダ                                                                         | 18 573kcal<br>ごはん<br>かきたまじる<br>とりのからあげ<br>はるさめ<br>ちゅうかサラダ                  |
|                        | とりにく、とうふ、みそ、こんぶ、豆乳<br>こめ、さつまいも、こんにゃく、ごま油、ごま、<br>砂糖、米粉<br>にんじん、たまねぎ、だいこん、ごぼう、キャベ<br>ツ、きゅうり、いちご | ぶたにく、だいず、生あげ<br>スパゲティ、オリーブオイル、油、小麦粉、油、片<br>栗粉、砂糖、ごま油、ごま<br>しめじ、にんじん、だいこん、ほうれんそう、ね<br>ぎ、みかん、もも、バナナ | とうふ、さば、みそ、かつおぶし<br>こめ、こんにゃく、れんこん、砂糖<br>だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ、ブロッコ<br>リー    | ぎゅうにゅう、とりにく、ぶたにく、しろはな<br>まめ、スキムミルク、ロースハム<br>コッパパン、砂糖、油、バター、じゃがいも、小<br>麦粉、コーン、ノンエッグマヨネーズ<br>トマト、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、キャ<br>ベツ、きゅうり | たまご、とうふ、とりにく、ロースハム<br>こめ、片栗粉、小麦粉はるさめ、コーン、砂糖、<br>ごま油、ごま<br>ねぎ、きゅうり、もやし、にんじん |
| こんだて<br>あか<br>き<br>みどり | 21 602kcal<br>ごはん<br>みそしる<br>(キャベツ・あぶらあげ)<br>あじフライ<br>にくじゃが                                   | 22 644kcal<br>みそラーメン<br>あおのりポテト<br>フルーツミックス                                                       | 23 511kcal<br>ごはん<br>とりつくね<br>だんごじる<br>さけのしおやき<br>ほうれんそうの<br>おひたし     | 24 652kcal<br>せわりコッパパン<br>フランクフルト<br>コーンスープ<br>イタリアンサラダ<br>げんきヨーグルト                                                           | 25 636kcal<br>ごはん<br>マーボーどうふ<br>あげはるまき<br>ちんげんさいの<br>ナムル                   |
|                        | 油あげ、みそ、あじ、ぶたにく<br>こめ、油、パン粉、小麦粉、じゃがいも、砂糖<br>キャベツ、たまねぎ、にんじん、グリーンピース、<br>しいたけ                    | ぶたにく、なると、みそ、あおのり<br>ラーメン、油、ラーメンスープの素、砂糖、ごま<br>油、じゃがいも<br>キャベツ、にんじん、ねぎ、みかん、もも、バナ<br>ナ              | とりにく、ぶたにく、さけ、かつおぶし<br>こめ<br>はくさい、だいこん、にんじん、ねぎ、ほうれん<br>そう              | ぎゅうにゅう、いんげん、とりにく、ぶたにく、<br>ツナ、元氣ヨーグルト<br>コッパパン、油、コーン、小麦粉、砂糖<br>たまねぎ、コーン、トマト、ブロッコリー、セロリ                                         | とうふ、ぶたにく、だいず、みそ、ひじき<br>こめ、油、砂糖、ごま油、片栗粉<br>にんじん、ねぎ、しいたけ、チンゲンサイ、もや<br>し      |
|                        | 28 619kcal<br>ごはん<br>どさんこじる<br>てりやきチキン<br>かいそうサラダ                                             | 29<br>昭和の日                                                                                        | 30 531kcal<br>わかめごはん<br>みそしる<br>(なめこ・とうふ)<br>たまごやき<br>ひじきのいために        | ★牛乳は毎日つきます。<br>★食材や献立は、気象状況や流通により変更するこ<br>ともあります。<br>★日にちの横の数字は、エネルギー量です。<br>★塩分量はめん類の汁を残した量です。<br>★うどんやラーメンの汁は残すようにしましょう。    |                                                                            |
|                        | さけ、ほたて、みそ、とりにく、わかめ、ふのり、<br>のり                                                                 |                                                                                                   | わかめ、とうふ、みそ、たまご、ひじき、だいず、<br>油あげ<br>こめ、ごま、砂糖、しらたき、油<br>なめこ、ねぎ、しいたけ、にんじん |                                                                                                                               |                                                                            |
|                        | こめ、じゃがいも、油、こんにゃく、砂糖、ごま                                                                        |                                                                                                   |                                                                       |                                                                                                                               |                                                                            |
|                        | だいこん、にんじん、たまねぎ、キャベツ                                                                           |                                                                                                   |                                                                       |                                                                                                                               |                                                                            |

今月の厚沢部町食材  
お米・じゃがいも  
きくらげ・まいたけ  
アスパラ

# 令和7年度 4月 アレルギー献立表 小学生



|                  | 月                                                                       | 火                                                   | 水                                                                                        | 木                                                                                                                                                                         | 金                                                                |
|------------------|-------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|
| こ<br>ん<br>だ<br>て | 7                                                                       | 8 520kcal<br>きつねうどん<br>ほうれんそうの<br>いそあえ<br>ちくわいそべ天ぷら | 9 582kcal<br>ごはん<br>わかめスープ<br>あげしゅうまい<br>ホイコーロー                                          | 10 547kcal<br>ミルクパン<br>ミネストローネ<br><b>チキンナゲット</b><br>アスパラのソテー                                                                                                              | 11 676kcal<br>ポークカレー<br>(むぎごはん)<br>わふうサラダ<br>りんご                 |
|                  | あか                                                                      | とりにく, わかめ, 油あげ, のり, ちくわ, あお<br>のり                   | わかめ, ぶたにく, みそ                                                                            | ウインナー, えだまめ, だいず, <b>たまご</b> , ぶたにく, チーズ, ベーコン                                                                                                                            | ぎゅうにゅう, ぶたにく, いんげん, じゃこ                                          |
|                  | き                                                                       | うどん, 砂糖, 油                                          | こめ, ごま油, 油, 砂糖, パン粉, 小麦粉                                                                 | ミルクパン, 油, 砂糖, バター, コーン                                                                                                                                                    | こめ, むぎ, 油, バター, 小麦粉, じゃがいも, 砂糖, ごま油, ごま                          |
|                  | みどり                                                                     | まいたけ, ねぎ, ほうれんそう, もやし                               | ねぎ, だいこん, キャベツ, ピーマン, にんじん                                                               | キャベツ, たまねぎ, にんじん, トマト, アスパ<br>ラ                                                                                                                                           | たまねぎ, にんじん, りんご, だいこん, きゅう<br>り                                  |
| こ<br>ん<br>だ<br>て | 14 692kcal<br>ごはん<br>さつまじる<br>とりのごまてりやき<br>キャベツの<br>しおこんぶあえ<br>おいおいクレープ | 15 609kcal<br>スパゲティ<br>ミートソース<br>あつあげサラダ<br>オレンジ    | 16 557kcal<br>ごはん<br>けんちんじる<br><b>ぶたのみそやき</b><br>ブロッコリー<br>おかかあえ                         | 17 579cal<br>バーガーパン<br>ハンバーグ<br>ホワイトシチュー<br><b>コールスローサラダ</b>                                                                                                              | 18 559kcal<br>ごはん<br><b>とうふスープ</b><br>とりのからあげ<br>はるさめ<br>ちゅうかサラダ |
|                  | あか                                                                      | とりにく, とうふ, みそ, こんぶ, 豆乳                              | とうふ, <b>きば</b> , ぶたにく, みそ, かつおぶし                                                         | ぎゅうにゅう, とりにく, ぶたにく, しろはな<br>まめ, スkimミルク, ロースハム                                                                                                                            | <b>たまご</b> , とうふ, とりにく, ロースハム                                    |
|                  | き                                                                       | こめ, さつまいも, こんにゃく, ごま油, ごま<br>砂糖, 米粉                 | こめ, こんにゃく, れんこん, 砂糖                                                                      | コッペパン, 砂糖, 油, バター, じゃがいも, 小<br>麦粉, コーン, <b>ノンエッグマヨネーズ</b>                                                                                                                 | こめ, 片栗粉, 小麦粉はるさめ, コーン, 砂糖,<br>ごま油, ごま                            |
|                  | みどり                                                                     | にんじん, たまねぎ, だいこん, ごぼう, キャベ<br>ツ, きゅうり, いちご          | だいこん, にんじん, ごぼう, ねぎ, ブロッコ<br>リー                                                          | トマト, たまねぎ, にんじん, ブロッコリー,<br>キャベツ, きゅうり                                                                                                                                    | ねぎ, きゅうり, もやし, にんじん                                              |
| こ<br>ん<br>だ<br>て | 21 621kcal<br>ごはん<br>みそしる<br>(キャベツ・あぶらあげ)<br><b>メンチカツ</b><br>にくじゃが      | 22 644kcal<br>みそラーメン<br>あおのりポテト<br>フルーツミックス         | 23 585kcal<br>ごはん<br>とりつくね<br>だんごじる<br><b>ぶたのねぎしお</b><br><b>ソースやき</b><br>ほうれんそうの<br>おひたし | 24 652kcal<br>せわりコッペパン<br>フランクフルト<br>コーンスープ<br>イタリアンサラダ<br>げんきヨーグルト                                                                                                       | 25 636kcal<br>ごはん<br>マーボーどうふ<br>あげはるまき<br>ちんげんさいの<br>ナムル         |
|                  | あか                                                                      | 油あげ, みそ, <b>あせ</b> , ぶたにく, とりにく                     | ぶたにく, なんと, みそ, あおのり                                                                      | ぎゅうにゅう, いんげん, とりにく, ぶたにく,<br>ツナ, 元気ヨーグルト                                                                                                                                  | とうふ, ぶたにく, だいず, みそ, ひじき                                          |
|                  | き                                                                       | こめ, 油, パン粉, 小麦粉, じゃがいも, 砂糖                          | ラーメン, 油, ラーメンスープの素, 砂糖, ごま<br>油, じゃがいも                                                   | コッペパン, 油, コーン, 小麦粉, 砂糖                                                                                                                                                    | こめ, 油, 砂糖, ごま油, 片栗粉                                              |
|                  | みどり                                                                     | キャベツ, たまねぎ, にんじん, グリンピース,<br>しいたけ                   | キャベツ, にんじん, ねぎ, みかん, もも, パナ<br>ナ                                                         | はくさい, だいこん, にんじん, ねぎ, ほうれん<br>そう                                                                                                                                          | たまねぎ, コーン, トマト, ブロッコリー, セロリ<br>し                                 |
| こ<br>ん<br>だ<br>て | 28 584kcal<br>ごはん<br><b>ほたてじる</b><br>てりやきチキン<br>かいそうサラダ                 | 29<br><b>昭和の日</b>                                   | 30 515kcal<br>わかめごはん<br>みそしる<br>(なめこ・とうふ)<br><b>とうふハンバーグ</b><br>ひじきのいために                 | ★牛乳は毎日つきます。<br>★食材や献立は、気象状況や流通により変更することもあります。<br>★日にちの横の数字は、エネルギー量です。<br>★塩分量はめん類の汁を残した量です。<br>★うどんやラーメンの汁は残すようにしましょう。<br><br><b>今月の厚沢部町食材<br/>お米・じゃがいも<br/>きくらげ・まいたけ</b> |                                                                  |
|                  | あか                                                                      | <b>きば</b> , ほたて, みそ, とりにく, わかめ, ふのり,<br>のり          | わかめ, とうふ, みそ, <b>たまご</b> , とりにく, ひじ<br>き, だいず, 油あげ                                       |                                                                                                                                                                           |                                                                  |
|                  | き                                                                       | こめ, じゃがいも, 油, こんにゃく, 砂糖, ごま                         | こめ, ごま, 砂糖, しらす, 油                                                                       |                                                                                                                                                                           |                                                                  |
|                  | みどり                                                                     | だいこん, にんじん, たまねぎ, キャベツ                              | なめこ, ねぎ, しいたけ, にんじん                                                                      |                                                                                                                                                                           |                                                                  |

# 令和7年度 4月 献立表 中学生



|                        | 月                                                                                | 火                                                       | 水                                                             | 木                                                                                                                                                                                                    | 金                                                                                  |
|------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|
| こんだて<br>あか<br>き<br>みどり | 7                                                                                | 8 729kcal<br>きつねうどん<br>ほうれん草の磯和え<br>ちくわ磯辺天ぷら<br>お祝いクレープ | 9 770kcal<br>ごはん<br>わかめスープ<br>揚げしゅうまい<br>ホイコーロー               | 10 731kcal<br>ミルクパン<br>ミネストローネ<br>ミートオムレツ<br>アスパラのソテー                                                                                                                                                | 11 879kcal<br>ポークカレー<br>(むぎごはん)<br>和風サラダ<br>りんご                                    |
|                        | 中学生平均<br>エネルギー：774 kcal<br>たんぱく質：31.6 g<br>脂質：24.9 g<br>カルシウム：384 mg<br>食塩：3.3 g | とりにく、わかめ、油あげ、のり、ちくわ、あおのり、豆乳<br>うどん、砂糖、油、米粉              | わかめ、ぶたにく、みそ<br>こめ、ごま油、油、砂糖、パン粉、小麦粉<br>ねぎ、だいこん、キャベツ、ピーマン、にんじん  | ウインナー、えだまめ、だいず、たまご、ぶたにく、チーズ、ベーコン<br>ミルクパン、油、砂糖、バター、コーン<br>キャベツ、たまねぎ、にんじん、トマト、アスパラ                                                                                                                    | ぎゅうにゅう、ぶたにく、いんげん、じゃこ<br>こめ、むぎ、油、バター、小麦粉、じゃがいも、砂糖、ごま油、こま<br>たまねぎ、にんじん、りんご、だいこん、きゅうり |
|                        |                                                                                  | まいたけ、ねぎ、ほうれんそう、もやし、いちご                                  |                                                               |                                                                                                                                                                                                      |                                                                                    |
|                        |                                                                                  |                                                         |                                                               |                                                                                                                                                                                                      |                                                                                    |
| こんだて<br>あか<br>き<br>みどり | 14 755kcal<br>ごはん<br>さつまじる<br>鶏のごま照り焼き<br>キャベツの<br>塩昆布和え                         | 15 788kcal<br>スパゲティ<br>ミートソース<br>あつあげサラダ<br>オレンジ        | 16 731kcal<br>ごはん<br>けんちん汁<br>さばの味噌煮<br>ブロッコリー<br>おかか和え       | 17 768kcal<br>バーガーパン<br>ハンバーグ<br>ホワイトシチュー<br>コールスローサラダ<br>スライスチーズ                                                                                                                                    | 18 763kcal<br>ごはん<br>かき玉汁<br>鶏肉の唐揚げ<br>春雨中華サラダ                                     |
|                        | とりにく、とうふ、みそ、こんぶ                                                                  | ぶたにく、だいず、生あげ                                            | とうふ、さば、みそ、かつおぶし                                               | ぎゅうにゅう、とりにく、ぶたにく、しろはなまめ、スキムミルク、ロースハム、スライスチーズ                                                                                                                                                         | たまご、とうふ、とりにく、ロースハム                                                                 |
|                        | こめ、さつまいも、こんにゃく、ごま油、ごま                                                            | スパゲティ、オリーブオイル、油、小麦粉、油、片栗粉、砂糖、ごま油、ごま                     | こめ、こんにゃく、れんこん、砂糖                                              | コッパパン、砂糖、油、バター、じゃがいも、小麦粉、コーン、ノンエッグマヨネーズ                                                                                                                                                              | こめ、片栗粉、小麦粉はるさめ、コーン、砂糖、ごま油、ごま                                                       |
|                        | にんじん、たまねぎ、だいこん、ごぼう、キャベツ、きゅうり                                                     | しめじ、にんじん、だいこん、ほうれんそう、ねぎ、みかん、もも、バナナ                      | だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ、ブロッコリー                                       | トマト、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、キャベツ、きゅうり                                                                                                                                                                       | ねぎ、きゅうり、もやし、にんじん                                                                   |
| こんだて<br>あか<br>き<br>みどり | 21 800kcal<br>ごはん<br>みそしる<br>(キャベツ・油揚げ)<br>あじフライ<br>肉じゃが                         | 22 834kcal<br>みそラーメン<br>青のりポテト<br>フルーツミックス              | 23 656kcal<br>ごはん<br>鶏つくね団子汁<br>鮭の塩焼き<br>ほうれん草のお浸し            | 24 880kcal<br>せわりコッパパン<br>フランクフルト<br>コーンスープ<br>イタリアンサラダ<br>元気ヨーグルト                                                                                                                                   | 25 840kcal<br>ごはん<br>麻婆豆腐<br>揚げ春巻き<br>ちんげん菜のナムル                                    |
|                        | 油あげ、みそ、あじ、ぶたにく                                                                   | ぶたにく、なると、みそ、あおのり                                        | とりにく、ぶたにく、さけ、かつおぶし                                            | ぎゅうにゅう、いんげん、とりにく、ぶたにく、ツナ、元気ヨーグルト                                                                                                                                                                     | とうふ、ぶたにく、だいず、みそ、ひじき                                                                |
|                        | こめ、油、パン粉、小麦粉、じゃがいも、砂糖                                                            | ラーメン、油、ラーメンスープの素、砂糖、ごま油、じゃがいも                           | こめ                                                            | コッパパン、油、コーン、小麦粉、砂糖                                                                                                                                                                                   | こめ、油、砂糖、ごま油、片栗粉                                                                    |
|                        | キャベツ、たまねぎ、にんじん、グリーンピース、しいたけ                                                      | キャベツ、にんじん、ねぎ、みかん、もも、バナナ                                 | はくさい、だいこん、にんじん、ねぎ、ほうれんそう                                      | たまねぎ、コーン、トマト、ブロッコリー、セロリ                                                                                                                                                                              | にんじん、ねぎ、しいたけ、チンゲンサイ、もやし                                                            |
| こんだて<br>あか<br>き<br>みどり | 28 773kcal<br>ごはん<br>どさんこ汁<br>照り焼きチキン<br>海藻サラダ                                   | 29                                                      | 30 690kcal<br>わかめごはん<br>みそしる<br>(なめこ・とうふ)<br>たまごやき<br>ひじきの炒め煮 | ★牛乳は毎日つきます。<br>★食材や献立は、気象状況や流通により変更することもあります。<br>★日にちの横の数字は、エネルギー量です。<br>★塩分量はめん類の汁を残した量です。<br>★うどんやラーメンの汁は残すようにしましょう。<br><br><b>今月の厚沢部町食材</b><br><b>お米・じゃがいも</b><br><b>きくらげ・まいたけ</b><br><b>アスパラ</b> |                                                                                    |
|                        | さけ、ほたて、みそ、とりにく、わかめ、ふのり、のり                                                        |                                                         | わかめ、とうふ、みそ、たまご、ひじき、だいず、油あげ                                    |                                                                                                                                                                                                      |                                                                                    |
|                        | こめ、じゃがいも、油、こんにゃく、砂糖、ごま                                                           |                                                         | こめ、ごま、砂糖、しらたき、油                                               |                                                                                                                                                                                                      |                                                                                    |
|                        | だいこん、にんじん、たまねぎ、キャベツ                                                              |                                                         | なめこ、ねぎ、しいたけ、にんじん                                              |                                                                                                                                                                                                      |                                                                                    |