令和７年度　　４月　献立表

今月の主題：給食の決まりを守ろう。
給食の時間を楽しい時間にするために、みんなで協力して準備をしましょう。

福島市
東部学校給食センター

日・曜	献立名（前半）	牛乳	赤の食品 ～血や肉や骨になる～		緑の食品 ～体の調子を整える～		黄の食品 ～働く力になる～		主な調味料	エネルギー（kcal）		家庭で補って欲しい食品
			さかな　にく　たまご　まめ類	牛乳　乳製品　小魚　海そう	色のこいやさい	色のうすいやさい　きのこ　くだもの	ごはん　パン　めん　いも類　さとう	油　種実　マヨネーズ		たんぱく質（g） 塩分（g）		
										小	中	
7 月	始業式・入学式											
8 火	カルシウムご飯	○		牛乳			カルシウム**ご飯**			592	710	海藻類
	とりのてり焼き		鶏のてりやき							24.0	27.8	
	キャベツの和風おかかサラダ		ちくわ, かつお節		にんじん	キャベツ, **きゅうり**, もやし		米油	しょうゆ　酢	2.0	2.4	
	なめこと豆腐のみそ汁		とうふ		にんじん	なめこ, えのきたけ, だいこん, ねぎ	じゃがいも		みそ			
9 水	**かみかみ献立**	○	**よくかむことで、消化をたすけ、胃腸のはたらきがよくなります。**							658	789	緑黄色野菜
	ご飯			牛乳			**ご飯**			23.7	27.9	
	キャベツメンチカツ		キャベツメンチカツ					米油		1.9	2.1	
	パックソース								パックソース			
	ごまネーズサラダ		サラダチキン		ブロッコリー, にんじん	れんこん, キャベツ		ごま, たまご不使用マヨネーズ	しょうゆ			
	豚汁		ぶた肉, とうふ	こんぶ	にんじん	だいこん, ねぎ, ごぼう	里芋, つきこんにゃく	ごま油	みそ			
10 木	切り目入りコッペパン	○		牛乳			切り目入りコッペパン			563	701	魚介類
	カレーミートドッグの具		豚ひき肉, 大豆		にんじん	玉ねぎ, コーン, にんにく	でんぷん	オリーブ油	カレーソース カレー粉, ガラスープ ケチャップ, ソース	24.5	29.7	
	ごぼうとベーコンのスープ		ベーコン, とうふ		チンゲンツァイ, にんじん	ごぼう, 玉ねぎ, えのきたけ	じゃがいも		ガラスープ しょうゆ	2.6	3.1	
	くだもの（かんきつ）					かんきつ						
11 金	**だいすきふくしまの日**	○	**福島市の春は、花満載の季節です。**							596	703	海藻類
	ご飯			牛乳			**ご飯**			27.2	32.1	
	赤魚の白しょうゆ焼き		赤魚の白しょうゆ焼き							1.4	1.8	
	春野菜サラダ		ツナ		にんじん	キャベツ, **きゅうり**, コーン			ドレッシング			
	花麩のすまし汁		とり肉, とうふ		にんじん, 糸みつば	たけのこ, しいたけ, えのきたけ	里芋, 麩		しょうゆ			
	さくらゼリー					さくらゼリー						
14 月	ご飯	○		牛乳			**ご飯**			653	753	くだもの
	さばのみそ煮		さばのみそ煮							28.3	31.6	
	だいこんとツナのサラダ		ツナ		にんじん	**きゅうり**, だいこん, 枝豆			ドレッシング	2.5	2.7	
	わかめとたけのこのみそ汁		油あげ, とうふ	わかめ	きぬさや	たけのこ, えのきたけ	じゃがいも		みそ			
15 火	切り目入りコッペパン	○		牛乳			切り目入りコッペパン			621	750	豆・豆製品
	フランクフルト		フランクフルト							23.1	27.6	
	フレンチサラダ				ブロッコリー, にんじん	キャベツ, **きゅうり**			ドレッシング	3.1	3.8	
	コーンポタージュ		ベーコン	牛乳, 脱脂粉乳	にんじん	玉ねぎ, コーン, マッシュルーム	じゃがいも	バター, 生クリーム	ホワイトルウ ガラスープ			
16 水	カルシウムご飯	○		牛乳			カルシウム**ご飯**			631	759	海藻類
	フライドチキン		フライドチキン					米油		26.2	30.8	
	ごま和え				ほうれんそう, にんじん	もやし	三温糖	すりごま, ねりごま	しょうゆ	1.9	2.2	
	じゃがいもと玉ねぎのみそ汁		とうふ, 油あげ		にんじん, きぬさや	玉ねぎ, えのきたけ	じゃがいも		みそ			

◎福島市は給食費を１食あたり１３０円補助しています。

◎下線のものは県内産、**太字**のものは市内産の予定です。

◎業者から学校へ直接配送になるもの

11日（金）さくらゼリー、17日（木）いちごゼリー

22日（火）ヨーグルト、28日（月）納豆

◎都合により献立が変更になることがあります。ご了承ください。

◎塩分量が小・中ともに基準値以下の日には

「適しおマーク」がついています。

献立表には、料理ごとの材料のほか、家庭で補ってほしい食品を載せています。ご家庭での朝食や夕食づくりにご活用ください。

今月１日あたりの平均栄養価　《　　》内は基準値					
区分	エネルギー（Kcal）	たんぱく質（ｇ）	脂質（ｇ）	カルシウム（ｍｇ）	食塩（ｇ）
小学校	610《650》	24.7《21～32.5》	18.6《14.4～21.7》	356《350》	2.3《2.0未満》
中学校	742《830》	28.4《27～41.5》	21.3《18.4～27.7》	399《450》	2.8《2.5未満》

令和７年度　　４月　献立表

福島市
東部学校給食センター

日・曜	献立名（後半）	牛乳	赤の食品 ～血や肉や骨になる～ さかな　にく たまご　まめ類	牛乳　乳製品 小魚　海そう	緑の食品 ～体の調子を整える～ 色のこいやさい	色のうすいやさい きのこ　くだもの	黄の食品 ～働く力になる～ ごはん　パン めん　いも類 さとう	油　種実 マヨネーズ	主な調味料	エネルギー（kcal）	たんぱく質（g）	塩分（g） 小	塩分（g） 中	家庭で補って欲しい食品
１７ 木	**入学進級お祝い献立**	○	**初めての学校や新しい教室で、わくわくが広がりますね**							639	21.6	1.9	737 / 24.0 / 2.3	魚介類
	ご飯			牛乳			**ご飯**							
	デミハンバーグ		デミハンバーグ											
	コーンサラダ		サラダチキン		にんじん	キャベツ, コーン, カリフラワー			ドレッシング					
	マカロニスープ		ベーコン		にんじん	玉ねぎ, しめじ, セロリー	じゃがいも, シェルマカロニ		ガラスープ しょうゆ					
	いちごゼリー						いちごゼリー							
１８ 金	中華ソフトめん	○		牛乳			中華ソフトめん			553	23.0	3.6	774 / 30.7 / 4.9	いも類
	ぎょうざ（小１～小３：１個、小４～中学生、先生：２個）		ぎょうざ											
	きゅうりともやしのナムル			わかめ	にんじん	**きゅうり**, 豆もやし, にんにく	三温糖	いりごま, ごま油	しょうゆ					
	しょうゆラーメンかけ汁		ぶた肉, うずなると		にんじん	しょうが, コーン, はくさい, ねぎ, メンマ			ﾗｰﾒﾝｽｰﾌﾟ しょうゆ, ｶﾞﾗｽｰﾌﾟ					
２１ 月	カルシウムご飯	○		牛乳			カルシウム**ご飯**			先生方の研究会のため、給食なし			762 / 26.3 / 2.4	肉類
	春まき		春まき											
	切干大根とひじきのサラダ		かつお節	こんぶ、ひじき	にんじん	切干大根, きくらげ, 枝豆, もやし			ドレッシング					
	かきたまみそ汁		とうふ, たまご		にんじん, こまつな	玉ねぎ, えのきたけ	じゃがいも		みそ					
２２ 火	麦ご飯	○		牛乳			麦**ご飯**			646	20.8	2.0	799 / 25.3 / 2.6	豆・豆製品
	ブロッコリーのグリーンサラダ		サラダチキン		ブロッコリー, にんじん	キャベツ, **きゅうり**			ドレッシング					
	ポークカレー		ぶた肉		にんじん, トマト	玉ねぎ, にんにく	じゃがいも	米油, 生クリーム	ｶﾚｰﾙｳ, ﾁｬﾂﾈ ｶﾞﾗｽｰﾌﾟ, ソース					
	ヨーグルト			ヨーグルト										
２３ 水	ご飯	○		牛乳			**ご飯**			593	21.4	1.9	706 / 25.0 / 2.4	くだもの
	白身魚フライ		白身魚フライ				米油							
	パックソース								パックソース					
	春雨サラダ		中華くらげ		にんじん	もやし, **きゅうり**	春雨		ドレッシング					
	わかめスープ		とうふ, とり肉	わかめ	にんじん, チンゲンツァイ	しいたけ, ねぎ, たけのこ	じゃがいも		ガラスープ しょうゆ					
２４ 木	コッペパン	○		牛乳			コッペパン			563	22.9	2.9	741 / 29.8 / 3.9	豆・豆製品
	ブルーベリージャム						ブルーベリージャム							
	チキンナゲット（小１～小３：１個、小４～中学生、先生：２個）		チキンナゲット											
	ごぼうサラダ		ツナ		にんじん	**きゅうり**, ごぼうサラダ, 枝豆			ドレッシング					
	じゃがいものコンソメ煮		ベーコン		にんじん, きぬさや	玉ねぎ, マッシュルーム, キャベツ	じゃがいも	オリーブ油	コンソメ, しょうゆ					
２５ 金	ゆかりご飯	丸		牛乳			**ご飯**		ゆかりの素	599	24.9	2.6	717 / 29.5 / 3.4	その他の野菜
	あつやきたまご		あつやきたまご											
	菜の花のからしマヨ和え		サラダチキン		菜の花, ブロッコリー, にんじん	キャベツ		たまご不使用マヨネーズ	からし, しょうゆ					
	けんちん汁		とり肉, とうふ	こんぶ	にんじん	だいこん, ごぼう, ねぎ, しめじ	里芋, つきこんにゃく		しょうゆ					
２８ 月	ご飯	○		牛乳			**ご飯**			621	24.9	2.0	743 / 29.7 / 2.2	小魚類
	納豆		納豆											
	ちくぜん煮		とり肉, さつまあげ	こんぶ	にんじん, さやいんげん	ごぼう, 切干大根, しいたけ, たけのこ	つきこんにゃく, 三温糖	米油	しょうゆ					
	こまつなのみそ汁		とうふ, 油あげ		にんじん, こまつな	だいこん	じゃがいも		みそ					
	くだもの（かんきつ）					かんきつ								
２９ 火	昭和の日													
３０ 水	カルシウムご飯	○		牛乳			カルシウム**ご飯**			615	23.6	1.6	728 / 27.2 / 2.1	海藻類
	えびフライ		えびフライ					米油						
	キャベツの中華みそ炒め		ぶた肉, 生あげ		カラーピーマン, にんじん	キャベツ, にんにく, しょうが	三温糖, でんぷん	米油	しょうゆ, みそ テンメンジャン, トウバンジャン					
	春雨スープ		ベーコン, とうふ		にんじん	もやし, たけのこ, ねぎ, しいたけ	春雨		ガラスープ しょうゆ					

こんだて表の活用法

毎月こんだて表を配布します。
ご確認をお願いします。