

# 令和5年度 4月学校給食予定こんだて表 白山市立蕪城小学校

日	曜日	主食	こんだて	赤のなかまの食品	黄のなかまの食品	みどりのなかまの食品	エネルギー たんぱく質
				ち・にく・ほねになる	ねつやちからになる	体のちょうしをととのえる	脂質 行事食等
10	月	白ごはん	メンチカツ スパゲティナポリタン クラムチャウダー	牛乳 ロースハム メンチカツ ベーコン チーズ	白ごはん ジャがいも 油 生クリーム こめこ スパゲッティ バター オリーブ油	にんにく にんじん たまねぎ ピーマン トマト	689 Kcal 22 g 24 g
11	火	すしごはん	ちらし寿司 春巻き 沢煮わん	牛乳 たまご ぶた肉	すしごはん さとう はるまき 油	にんじん えだまめ ごぼう 干しいたけ かんぴょう たけのこ えのきたけ 糸みつば れんこん つきこんにやく	648 Kcal 22 g 25 g
12	水	白ごはん	魚フライ 海苔のナムル 豆腐のスープ	牛乳 もめんどうふ ホキ みそ のり 赤だしみそ とり肉	白ごはん てんぷらこ ごま さとう パンこ ごま油 油 はるさめ	にんじん えのきたけ きゅうり にんにく もやし チンゲンサイ はくさい	610 Kcal 27 g 20 g
13	木	白ごはん	鶏のから揚げ マセドアンサラ 紅白すまし汁	牛乳 あられふかし とり肉 ロースハム きぬどうふ	白ごはん ジャがいも こむぎこ 卵なしマヨネーズ かたくりこ 油	しょうが こまつな きゅうり にんにく コーン にんじん えのきだけ	634 Kcal 25 g 25 g 1年給食開始
14	金	麦ごはん (増)	ポークカレー フルーツふるふるゼリー	牛乳 ぶた肉 チーズ	麦ごはん カレールウ 油 ジャがいも ゼリー こむぎこ バター	にんにく トマト しょうが もも缶 たまねぎ みかん缶 にんじん パイン缶	744 Kcal 21 g 21 g
17	月	麦ごはん	ルーローハン 台湾豆乳スープ バナナ蒸しケーキ	牛乳 とり肉 ぶた肉 きぬどうふ 大豆ミート 豆乳 たまご	麦ごはん あぶらふ 油 かたくりこ ラー油 バナナ蒸しケーキ ごま油	にんにく たまねぎ しょうが ぶなしめじ たけのこ はくさい にら にんじん	752 Kcal 35 g 28 g 旅する給食
18	火	白ごはん	さばのみそに 梅ひじき 豚汁	牛乳 赤だしみそ さば しらす干し ひじき かつおぶし みそ ぶた肉	白ごはん さとう ごま さつまいも	しょうが にんじん ねぎ だいこん うめ たまねぎ ごぼう	633 Kcal 25 g 23 g
19	水	わかめ ごはん	ラザニア 野菜スープ	牛乳 ベーコン ぶた肉 大豆ミート チーズ	わかめごはん こめこ マカロニ バター 油 パンこ さとう	たまねぎ トマト にんじん セロリ ピーマン キャベツ にんにく	679 Kcal 25 g 22 g
20	木	白ごはん	大豆のカレーがらめ 肉じゃが きよみオレンジ	牛乳 ぶた肉 大豆 こんぶ しらす干し	白ごはん ごま こめこ ジャがいも 油 さとう	にんじん つきこんにやく たまねぎ さやいんげん きよみオレンジ	637 Kcal 23 g 21 g
21	金	麦ごはん	ごきげんかつどーん! みそしる	牛乳 ぶた肉 わかめ あられふかし たまご みそ	麦ごはん てんぷらこ さとう かたくりこ パンこ 油	たまねぎ ねぎ にんじん だいこん なめこ	696 Kcal 28 g 25 g おはなし給食
24	月	麦ごはん	あんかけチャーハン いちごクレープ	牛乳 ロースハム ぶた肉 うずらたまご	麦ごはん かたくりこ ごま油 油 クレープ	にんにく にんじん しょうが たけのこ ねぎ 干しいたけ たまねぎ はくさい	676 Kcal 23 g 25 g
25	火	白ごはん	きびなごのかりかり揚げ 春キャベツのサラダ クリームシチュー	牛乳 きびなごフライ ロースハム とり肉	白ごはん ジャがいも 油 こめこ さとう 生クリーム バター	キャベツ ブロッコリー コーン たまねぎ にんじん	636 Kcal 24 g 22 g
26	水	白ごはん	ハンバーグ 小松菜のチーズあえ ABCスープ	牛乳 かつおぶし 豆乳 チーズ ベーコン ハンバーグ	白ごはん ジャがいも マカロニ さとう 油	たまねぎ こまつな にんじん だいこん コーン キャベツ	618 Kcal 25 g 19 g
27	木	白ごはん (減)	揚げぎょうざ 切り干し大根の中華漬物 みそラーメン	牛乳 赤だしみそ こんぶ ぶた肉 みそ	白ごはん ラーメン ごま ごま油 油 ぎょうざ さとう	にんじん ホールコーン ねぎ にんにく たまねぎ きゅうり しょうが もやし きりぼしだいこん	639 Kcal 21 g 22 g
28	金	さくら ごはん	たけのこそぼろ丼 きなめりなめこのみそ汁	牛乳 とり肉 ぶた肉 きぬどうふ 大豆ミート みそ	さくらごはん 油 さとう てまりふ	しょうが こまつな にんじん たけのこ(生) なめこ えだまめ	620 Kcal 32 g 19 g めぐみん給食

※ 牛乳は毎日つきます。

食塩量 4月平均2.2g

※ 都合により献立の内容を一部変更する場合があります。

※ 主な食料料金は、今日の栄養的な働きにより、主 黄のグループに分類して記載してあります。