

令和7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 脂質 行事食等	
				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		
7	月	入 学 式						
8	火	麦入り バター ライス (減量)	チキンライス クリームシチュー	牛乳 とり肉 ベーコン スキムミルク	麦入りバターライス こめこ 生クリーム あぶら バター じゃがいも	たまねぎ にんじん ピーマン	616 Kcal	
							22 g	
							21 g	
9	水	白ごはん (減量)	春巻き ナムル みそラーメン	牛乳 ぶた肉 みそ 赤だしみそ	白飯 あぶら ラーメン はるまき	にんじん こまつな もやし キャベツ	694 Kcal	
							21 g	
							27 g	
10	木	白ごはん	ししゃもの空揚げ 江戸っ子煮 じゃがいものみそ汁	牛乳 ししゃも みそ わかめ 高野豆腐 牛肉	白飯 こめこ じゃがいも さとう	たけのこ にんじん こんにゃく たまねぎ	602 Kcal	
							24 g	
							22 g	
11	金	白ごはん	ハニーマスタードチキン ブロッコリーサラダ コンソメスープ	牛乳 とり肉 ベーコン	白飯 かたくり粉 じゃがいも はちみつ	ブロッコリー にんじん キャベツ コーン	637 Kcal	
							22 g	
							26 g	
14	月	白ごはん	竹輪の磯辺揚げ きんぴらごぼう 豆乳汁	牛乳 ちくわ 青のり粉 ぶた肉 豆乳	白飯 てんぷら粉 あぶら さとう	ごぼう にんじん こんにゃく いんげん	617 Kcal	
							26 g	
							22 g	
15	火	わかめ ごはん	パンネのミートグラタン もち麦のスープ	牛乳 ぶた肉 大豆ミート チーズ	わかめむぎごはん 生クリーム こめこ じゃがいも	もち麦 パンネ あぶら さとう	676 Kcal	
							27 g	
							21 g	
16	水	白ごはん	さばのみそに 切干だいこんとひじきのごまマヨ和え 沢煮わん	牛乳 さば みそ 赤だしみそ	白飯 さとう 卵なしマヨネーズ ごま	しょうが えのきたけ きりぼし大根 にんじん たけのこ ねぎ	650 Kcal	
							25 g	
							26 g	
17	木	麦ごはん	マーボー丼 水餃子	牛乳 きぬごしとうふ 大豆ミート 赤だしみそ	むぎ飯 かたくり粉 さとう ごま油	しょうが にんにく たまねぎ にんじん もやし	641 Kcal	
							24 g	
							20 g	
18	金	麦ごはん (増量)	ボーカカレー フルーツふるふるゼリー	牛乳 ぶた肉 スキムミルク チーズ	むぎ飯 じゃがいも カレールウ こむぎこ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん	750 Kcal	
							21 g	
							21 g	
21	月	さくら ごはん	五目チャーハン 春雨キムチスープ ヨーグルト	牛乳 ぶた肉 ヨーグルト ベーコン	さくら飯 はるさめ ごま油 さとう	にんにく にんじん たまねぎ 干しいたけ	625 Kcal	
							22 g	
							21 g	
22	火	白ごはん	いわしのフライ 青菜のチーズおかか和え さつま汁	牛乳 いわし かつおだし チーズ	白飯 てんぷら粉 パン粉 さつまいも	キャベツ こまつな にんじん たまねぎ	628 Kcal	
							24 g	
							19 g	
23	水	ターメリック ライス	ハンバーグ クリームポテト しろくまのやさしいたっぷりスープ	牛乳 スキムミルク ベーコン ハンバーグ	ターメリックライス バター オリーブ油 さとう じゃがいも クルトン	セロリ コーン たまねぎ にんじん キャベツ	624 Kcal	
							21 g	
							20 g	
24	木	白ごはん	大豆のしらすの揚げ煮 肉じゃが オレンジ	牛乳 大豆 しらす干し ぶた肉	白飯 こめこ じゃがいも さとう	にんじん たまねぎ こんにゃく いんげん	651 Kcal	
							23 g	
							22 g	
25	金	すし ごはん	牛肉と筍のばらずし 厚揚げのみそ汁	牛乳 牛肉 たまご あつあげ	すし飯 さとう あぶら ごま	しょうが にんじん たけのこ えだまめ	600 Kcal	
							23 g	
							21 g	
28	月	フォカッチャ	ミラノ風カツレツ 春キャベツのパペロンチーノ ミネストローネ	牛乳 ぶた肉 チーズ とり肉 ベーコン	フォカッチャ てんぷら粉 じゃがいも 白いんげん豆 スパゲッティ	キャベツ にんにく たまねぎ セロリ にんじん	650 Kcal	
							32 g	
							27 g	
29	火	昭和の日						Kcal
30	水	白ごはん	フライドチキン はちみつレモンサラダ クラムチャウダー	牛乳 とり肉 スキムミルク ベーコン	白飯 かたくり粉 じゃがいも バター	にんにく キャベツ きゅうり コーン	697 Kcal	
							26 g	
							27 g	

※ 牛乳は毎日つきます。

※ 都合により献立の内容を一部変更する場合があります。

※ 主な食材料名は、食品の栄養的な働きにより、赤、黄、緑のグループに分けて記載してあります。

食塩量 4月 平均2.3g