

4 月 学校給食献立表

日	曜	主食	牛乳	献立名	赤の食品 体をつくる	黄の食品 熱や力になる	緑の食品 体の調子を整える	1食当たり栄養価			
								エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)
7	木	すしめし		ちらしずし ごまあえ はなみだんごじる	牛乳、うすあげ、とりにく、やきかまぼこ	すしめし、さとう、ごま、もち	かんぴょう、にんじん、ほししいたけ、れんこん、えだまめ、こまつな、キャベツ、たけのこ、みつば	588	20.4	13.4	
8	金	ごはん		さばのしおこうじやき ひじきのいために みそしる	牛乳、さば、ひじき、さつまあげ、あつあげ、みそ	ごはん、こんにゃく、さとう、あぶら、ごまあぶら、じゃがいも	しょうが、にんじん、いんげん、たまねぎ、えのき、こまつな、ねぎ	595	24.6	18.3	
11	月	ごはん		ホイコウロウ あさりのちゅうかスープ	牛乳、ぶたにく、あさり、とうふ	ごはん、あぶら、かたくりこ、ごまあぶら、ごま	しょうが、にんにく、にんじん、キャベツ、たまねぎ、ピーマン、チンゲンサイ、ねぎ	583	24.3	18.5	
12	火	ゆかりむぎごはん		だいずとごさかなのごまからめに くじゃが	牛乳、だいず、かたくちいわし、ぶたにく	むぎごはん、かたくりこ、あぶら、さとう、ごま、じゃがいも、こんにゃく	キャベツ、きゅうり、にんじん、にんにく、しょうが、たまねぎ、たけのこ、ほししいたけ、ねぎ	658	24.1	20.3	
13	水	はいがパンズ		ハンバーグ ごぼうサラダ ミネストローネ おいわいいちごゼリー	牛乳、ハンバーグ、ベーコン	はいがパンズ、ドレッシング、オリーブゆ、じゃがいも、いちごゼリー	ごぼう、にんじん、きゅうり、コーン、にんにく、たまねぎ、キャベツ、トマト	636	23.0	24.2	
14	木	ごはん		とうふのつつみやき ブロッコリーのソテー とりごぼうじる	牛乳、とうふのつつみやき、ベーコン、とりにく、うすあげ、みそ	ごはん、あぶら	ブロッコリー、にんじん、しょうが、ごぼう、たまねぎ、こまつな	598	26.0	19.6	
15	金	バターライス(白)		チキンライス やさいのナゲット だいこんスープ	牛乳、とりにく、ベーコン	バターライス、あぶら	たまねぎ、エリンギ、えだまめ、やさいのナゲット、だいこん、にんじん、しめじ、パセリ	584	19.9	22.6	
18	月	ごはん		きびなごのかりかりフライ たくあんあえ えどっこに	牛乳、きびなごフライ、きゅうりにく、だいず、こうやどふ	ごはん、あぶら、さとう、こんにゃく	キャベツ、きゅうり、たくあん、たけのこ、にんじん、いんげん	587	25.0	17.6	
19	火	むぎごはん		ぶたそぼろどん いりたまご(ごはんにかける) さつまじる	牛乳、ぶたにく、たまご、やきかまぼこ、みそ	むぎごはん、あぶら、さとう、さつまいも	しょうが、たまねぎ、にんじん、えだまめ、はくさい、しめじ、ねぎ	623	23.4	17.6	
20	水	ミルクロール		スパゲッティナポリタン キャベツのクリームに いちご	牛乳、ウインナー、とりにく	ミルクロール、スパゲッティ、オリーブゆ、こめこ、バター	にんにく、セロリー、たまねぎ、ピーマン、にんじん、エリンギ、コーン、キャベツ、いちご	591	23.8	18.4	
21	木	ごはん		ぶりのちゅうかふうてりやき ちゅうかあえ たけのこのスープ	牛乳、ぶり、ぶたにく、とうふ	ごはん、さとう、ごま、ごまあぶら、はるさめ	しょうが、ねぎ、きゅうり、キャベツ、にんじん、たけのこ、チンゲンサイ	597	24.9	19.9	
22	金	ごはん		ぶたにくのしょうがやき こんさいのごまじる ミニトマト	牛乳、ぶたにく、うすあげ、みそ	ごはん、あぶら、さとう、かたくりこ、さといも、ごま	しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじん、ピーマン、ごぼう、だいこん、はくさい、ねぎ、ミニトマト	586	22.6	18.3	
25	月	ごはん		やきぎょうざ ナムル マーボドウフ	牛乳、ぎょうざ、ぶたにく、もめんどうふ	ごはん、さとう、ごまあぶら、ごま、あぶら、かたくりこ	もやし、にんじん、きゅうり、にんにく、しょうが、たまねぎ、たけのこ、ほししいたけ、ねぎ	641	25.0	21.4	
26	火	ごはん		とりのからあげ くきわかめのきんぴら めったじる	牛乳、とりにく、くきわかめ、ぶたにく、みそ	ごはん、かたくりこ、あぶら、こんにゃく、さとう、ごまあぶら、ごま、じゃがいも	しょうが、にんにく、ごぼう、にんじん、だいこん、たまねぎ、ねぎ	642	23.1	21.9	
27	水	こめこパン		ぶたにくのチーズカツレツふう スナップエンドウのサラダ コンソメジュリアン	牛乳、ぶたにく、チーズ、ハム、とりにく	こめこパン、パンこ、オリーブゆ、さとう	にんにく、パセリ、キャベツ、スナップエンドウ、にんじん、コーン、たまねぎ、はくさい、えのき	617	31.3	24.6	
28	木	ごはん		さんみやき こまつなのいそすあえ いなりうどん	牛乳、さつまあげ、とりにく、のり、うすあげ	ごはん、ごまあぶら、さとう、ごま、うどん	ねぎ、しょうが、にんにく、こまつな、キャベツ、にんじん、ほししいたけ、たまねぎ	586	23.3	14.5	
29	金	むぎごはん		ポークカレー フルーツフルフル	牛乳、ぶたにく、チーズ	むぎごはん、あぶら、じゃがいも、カレールウ、あわせるゼリー、さとう	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、みかん、パイナップル、もも、バナナ	706	19.1	16.9	

福岡小学校では、給食調理員3名で給食を作っています。安全でおいしい給食が提供できるように心配りをしています。
ご家庭であまり食べる機会が無い食材(丸いも、ガスエビ等)が出る場合がありますので、食物アレルギー等でご心