

2019年度

## 4月 学校給食献立表

小学校

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)
8	月	ちらし ずし		とりのたつたあげ ミニトマト こうはくすましじる	ぎゅうにゅう、うす あげ、とりにく、き ぬどうふ、ふかし、	すしめし、さとう、 でんぷん、あぶら、	にんじん、ほししいたけ、えだ まめ、かんぴょう、れんこん、 しょうが、ミニトマト、えの き、たけのこ、みつば、	614	23.2	16.5
								586	28.2	16.5
								608	25.2	23.3
9	火	ごはん		さばのしおこうじやき えどっこに とりごぼうじる	ぎゅうにゅう、さ ば、ぎゅうにく、だ いず、とりにく、	ごはん、さとう、 じゃがいも、	たけのこ、にんじん、さやいん げん、ごぼう、にんじん、えの き、ねぎ、	586	28.2	16.5
								608	25.2	23.3
								657	23.6	23.2
10	水	バター ロール		ミートグラタン やさしいソー スープに	ぎゅうにゅう、ぶた にく、だいず、レン ズまめ、チーズ、 ベーコン、	バターロール、パス タ、あぶら、デミグ ラスソース、パン こ、	たまねぎ、トマト、パセリ、 キャベツ、しめじ、にんじん、 だいこん、たまねぎ、いんげん	608	25.2	23.3
								657	23.6	23.2
								537	21.8	15.4
11	木	ごはん		あげギョウザ ちゅうかあえ マーボどうふ	ぎゅうにゅう、ぶた にく、だいず、もめ んどうふ、あかみ そ、	ごはん、ぎょうざ、 あぶら、さとう、こ ま、でんぷん、	もやし、きゅうり、にんじん、 しょうが、にんにく、たまね ぎ、ほししいたけ、にら、ね ぎ、	657	23.6	23.2
								537	21.8	15.4
								720	25.6	27.3
12	金	ごはん		はるキャベツのホイコーロー ごもくスープ	ぎゅうにゅう、ぶた にく、かまぼこ、	ごはん、あぶら、で んぷん、	しょうが、にんにく、しいた け、にんじん、キャベツ、ピー マン、たまねぎ、もやし、こま つな、	537	21.8	15.4
								534	25.5	13.5
								551	24.2	22.9
15	月	せきは ん		ぶたにくのくわやき こまつなとツナのサラダ みそしる おいしいデザート	ぎゅうにゅう、ぶた にく、ツナ、うすあ げ、わかめ、みそ、	せきはん、でんぷ ん、あぶら、みずあ め、さとう、こま、 じゃがいも、いちご ゼリー	こまつな、にんじん、たまね ぎ、ねぎ、	720	25.6	27.3
								534	25.5	13.5
								534	25.5	13.5
16	火	ごはん		さげのねぎみそやき ひじきのいために さわにわん	ぎゅうにゅう、さ げ、みそ、ひじき、 さつまあげ、だい ず、ぶたにく、	ごはん、さとう、あ ぶら、こま、	ねぎ、さやいんげん、にんじ ん、ごぼう、ほししいたけ、た けのこ、みつば、	534	25.5	13.5
								551	24.2	22.9
								632	23.0	23.0
17	水	ミルク なが コッペ		ウインナー やきそば たまごスープ	ウインナー、ぶたにく、 やきそば、あおの り、きぬどうふ、た まご	ミルクコッペパン、 あぶら、でんぷん、	もやし、キャベツ、にんじん、 ピーマン、えのき、たまねぎ、 ほうれんそう、	551	24.2	22.9
								632	23.0	23.0
								814	23.2	23.0
18	木	ごはん		チキンなんばん タルタルソース ポイルキャベツ だいこんのみそしる	ぎゅうにゅう、とり にく、たまご、み そ、	ごはん、でんぷん、 あぶら、さとう、マ ヨネーズ、	パセリ、キャベツ、きゅうり、 にんじん、ごぼう、だいこん、 たまねぎ、ねぎ、	632	23.0	23.0
								814	23.2	23.0
								611	23.2	15.2
19	金	麦飯		カレーライス ふくしんづけ	ぎゅうにゅう、ぶた にく、レンズまめ、 チーズ、ヨーグル ト、	むぎごはん、あぶ ら、じゃがいも、こ むぎこ、バター、あ ぶら、カレールー、 ナタデココ、	にんにく、しょうが、たまね ぎ、にんじん、りんご、ふくし んづけ、バナナ、パイ、も も、	814	23.2	23.0
								611	23.2	15.2
								719	27.6	18.7
22	月	わかめ ごはん		たまごやき なのはなのいそかあえ にくじゃが	ぎゅうにゅう、たま ごやき、のり、ぶた にく、	わかめごはん、さと う、さとう、じゃが いも、さとう、	なのはな、もやし、にんじん、 しょうが、たまねぎ、にんじ ん、さやいんげん、	611	23.2	15.2
								719	27.6	18.7
								667	26.3	27.3
23	火	ごはん		だいずとこざかなのごまからめ カレーうどん オレンジ	ぎゅうにゅう、だい ず、かえりぼし、こ んぶ、ぶたにく、	ごはん、でんぷん、 あぶら、さとう、み ずあめ、こま、でん ぷん、こめこうど ん、カレールー、	しょうが、たまねぎ、にんじ ん、ねぎ、オレンジ、	719	27.6	18.7
								667	26.3	27.3
								632	27.9	18.3
24	水	はいが パンズ		ハンバーグケチャップソース ごぼうサラダ キャベツのクリームスープ	ぎゅうにゅう、ハン バーグ、ベーコン、 しろいんげんまめ	はいがパン、さと う、マヨネーズ、こ ま、じゃがいも、こ めこ	たまねぎ、ごぼう、きゅうり、 コーン、にんじん、しめじ、 キャベツ、パセリ、	667	26.3	27.3
								632	27.9	18.3
								591	25.4	16.1
25	木	ごはん		あじのかばやき そくせきづけ すきやきふうのもの	ぎゅうにゅう、あ じ、こんぶ、ぶたに く、やきどうふ、	ごはん、でんぷん、 あぶら、さとう、み ずあめ、くるまふ、 さとう、	しょうが、きゅうり、にんじ ん、キャベツ、たまねぎ、にん じん、はくさい、ねぎ、	632	27.9	18.3
								591	25.4	16.1
								591	25.4	16.1
26	金			たけのこそばごはん ひじきサラダ はるかぶのみそ汁	ぎゅうにゅう、とり にく、ひじき、だい ず、ツナ、みそ、	むぎごはん、さと う、さとう、オリ ブオイル、さとう、	たけのこ、にんじん、えだま め、きゅうり、キャベツ、コー ン、かぶ、たまねぎ、にんじ ん、ねぎ、えのき、	591	25.4	16.1
								591	25.4	16.1
								591	25.4	16.1