

令和6年4月分 学校給食食品群別一覧表

★都合により献立を変更することがあります

日・曜日	献立	使 わ れ て い る 食 品								小学校栄養価	
		血や体をつくるもとになる食品		からだの調子をととのえる食品			熱や力のもとになる食品				
		【 赤 色 】		【 緑 色 】			【 黄 色 】		エネルギー (Kcal)		
		たんばく質	無機質	カロテン	ビ タ ミ ン		炭 水 化 物	脂 質	たんばく質 (g)		
		1 群	2 群	3 群	4 群		5 群	6 群	カルシウム (mg)		
11日 (木)	牛乳 白飯	ハンバーグ	ベーコン	牛乳	こまつな	キャベツ とうもろこし		こめ	じゃがいも	マーガリン	607
	煮込みハンバーグ 粉ふき芋			にんじん			さとう				21.2
	野菜とコーンのスープ										438
12日 (金)	牛乳 お花畑ちらし寿司	たまご	だいず	牛乳	にんじん	ほししいたけ えのきたけ ねぎ		こめ	すだれふ	あぶら	650
	大豆と小魚のごまからめ すまし汁	あられふかし		にぼし	なのはな			さとう	でんぷん	ごま	26.9
	花見団子				ほうれんそう			はなみだんご			491
15日 (月)	牛乳 チキンライス	とりにく	㊤オムレツ	牛乳	にんじん	たまねぎ とうもろこし		こめ	むぎ	マーガリン	581
	ポテトスープ				こまつな			じゃがいも	いちごゼリー	あぶら	19.7
	いちごゼリー										274
16日 (火)	牛乳 わかめごはん	とりにく	たまご	牛乳	ほうれんそう	しょうが	キャベツ きゅうり	こめ	むぎ	あぶら	628
	鶏肉のから揚げ マカロニサラダ	とうふ		わかめ		とうもろこし	えのきたけ ねぎ	でんぷん	マカロニ	わふうごまドレッシング	26.1
	かきたま汁									ノンエッグマヨネーズ	388
17日 (水)	牛乳 とりそぼろごはん	とりにく	たまご	牛乳	こまつな	しょうが	はくさい ごぼう	こめ	むぎ	あぶら	629
	豚汁	ぶたにく	みそ		にんじん	ねぎ		さとう	じゃがいも		29.6
											373
18日 (木)	牛乳 白飯	ぶたにく	うすあげ	牛乳	にんじん	きりぼしだいこん	ほししいたけ たまねぎ	こめ	さとう	ごまあぶら	648
	糸昆布の炒め煮	とりにく		こんぶ		ねぎ		こめこうどん		ごま	26.6
	いなりうどん										352
19日 (金)	牛乳 白飯	いんげんまめ	ひよこまめ	牛乳	ブロッコリー	きゅうり	キャベツ はくさい	こめ	さとう	ノンエッグマヨネーズ	617
	4種の豆のサラダ すき焼き煮	ぎゅうにく	やきとうふ	ヨーグルト	にんじん	ねぎ	えのきたけ	くるまふ			23.5
	ヨーグルト										431
22日 (月)	牛乳 白飯	ギョウザ	ぶたにく	牛乳	にんじん	もやし	きゅうり しょうが	こめ	さとう	あぶら	642
	揚げギョウザ ナムル	つぶじょうだいず	みそ			にんにく	たけのこ ほししいたけ	でんぷん		ごまあぶら	28.3
	麻婆豆腐	あかみそ	もめんとうふ			ねぎ					383
23日 (火)	牛乳 ミルクロール	さけフライ	ぶたにく	牛乳	ブロッコリー	きゅうり	とうもろこし キャベツ	ミルクロール	じゃがいも	あぶら	596
	鮭フライ ブロッコリーサラダ				にんじん	たまねぎ				ノンエッグマヨネーズ	27.5
	カレースープ煮									カレールウ	307
24日 (水)	牛乳 たけのこおこわ	ぶたにく	はるまき	牛乳	にんじん	たけのこ	しめじ えだまめ	こめ	むぎ	ごまあぶら	653
	春巻き	ベーコン	とうふ		チンゲンサイ	ねぎ		さとう		あぶら	21.8
	豆腐と青菜のスープ										291
25日 (木)	牛乳 白飯	いわしのうめに	ベーコン	牛乳	こまつな	もやし	しめじ はくさい	こめ	さとう	ごまあぶら	637
	いわしの梅煮 小松菜の炒め物	ぶたにく	うすあげ		にんじん	ねぎ					28.5
	ちゃんこ汁	とりにくだんご	もめんとうふ								433
26日 (金)	牛乳 カレーライス	ぎゅうにく		牛乳	にんじん	にんにく	たまねぎ ふくしんづけ	こめ	むぎ	あぶら	678
	福神漬				ブロッコリー	キャベツ	きゅうり	じゃがいも		カレールウ	21.5
	グリーンサラダ									ノンエッグマヨネーズ	284
29日 (月)	昭 和 の 日										
30日 (火)	牛乳 白飯	さば	ぶたにく	牛乳	ほうれんそう	しょうが	キャベツ ごぼう	こめ	でんぷん	あぶら	622
	さばのたつた揚げ 磯香和え	もめんとうふ		のり	にんじん	だいこん	えのきたけ ねぎ	さとう			25.1
	沢煮椀										322

【あぶら】は米油、キャノーラ油を使用しています
今月の平均食塩相当量 小2.2g