

2020年4月

学校給食予定献立表

日	曜日	主食	牛乳	おかず	材料名			栄養価(小学校中学年)			
					あか	みどり	きいろ	熱量	たんぱく質	脂質	
					血・筋肉・骨をつくる	体の調子を整える	熱や力のもとになる	(kcal)	(g)	(g)	
9	木	食パン	○	セルフハムサンド (ハム、キャベツ、バックマヨネーズ、スライスチーズ) ポテトスープ	牛乳 ハム チーズ ベーコン	キャベツ にんじん パセリ たまねぎ コーン	パン マヨネーズ じゃがいも	641	25.5	27.3	
10	金	玄米ごはん	○	とりそぼろ丼 みそ汁 おいわいケーキ	牛乳 とり肉 卵 とうふ 油あげ みそ わかめ	しょうが えだまめ にんじん ねぎ たまねぎ しめじ	米 玄米 さとう ケーキ	714	28.6	24.0	
13	月	ごはん	○	はんぺんのこうみあげ やさしいため	牛乳 はんぺん 青のり ぶた肉 いか	しょうが たまねぎ にんじん いんげん キャベツ もやし たけのこ	米 天ぷら粉 油	619	28.5	18.8	
14	火	ごはん	○	あつやき卵 きゅうりのゆかりあえ 肉じゃが	牛乳 卵 牛肉 さつまあげ	にんじん さやいんげん きゅうり たまねぎ こんにゃく	米 じゃがいも さとう	644	25.2	18.2	
15	水	ごはん	○	サバの塩焼き 野菜の付け合わせ パックボン酢 とん汁	牛乳 サバ ぶた肉 とうふ みそ	にんじん ねぎ たまねぎ だいこん こんにゃく ごぼう はくさい	米	642	30.5	22.3	
16	木	小型パン	○	焼きハンバーグ コーンポタージュ ミニトマト 焼きプリンタルト	牛乳 ハンバーグ ベーコン	にんじん パセリ コーン たまねぎ ミニトマト	パン じゃがいも さとう バター 生クリーム タルト	714	25.1	29.4	
17	金	ごはん	○	カレーライス とりごぼうサラダ	牛乳 牛肉 ぶた肉 とり肉	にんじん グリンピース たまねぎ ごぼう きゅうり もやし しょうが にんにく	米 じゃがいも さとう カレールー ごま ドレッシング	693	23.5	23.0	
20	月	ごはん	○	さんまのごまあげ たけのこのうま煮 しそひじき	牛乳 さんま 牛肉 ちくわ 厚あげ ひじき	にんじん さやいんげん たけのこ こんにゃく	米 油 ごま さとう	707	25.4	25.6	
21	火	ごはん	○	貝だくさん豚丼 野菜のごまドレッシングあえ	牛乳 ぶた肉 かまぼこ 卵	にんじん ねぎ こまつな しょうが こんにゃく たまねぎ しめじ キャベツ もやし	米 さとう ごま油 ごま	621	24.8	19.4	
22	水	ごはん	○	とりと根菜のつくね わかたけ汁 オレンジ	牛乳 とりと根菜のつくね 魚すり身団子 とうふ わかめ	ごぼう たけのこ えのき ねぎ オレンジ	米 さとう でんぷん	567	21.5	14.7	
23	木	ごはん	○	ポークしゅうまい 八宝菜	牛乳 ポークしゅうまい ぶた肉 いか うすら卵	にんじん チンゲンサイ たまねぎ はくさい たけのこ しょうが	米 さとう でんぷん	610	26.3	19.0	
24	金	ごはん	○	じゃがいものいそ煮 切り干し大根とカニカマの酢の物	牛乳 ぶた肉 がんもどき ひじき わかめ カニかまぼこ ちりめん	にんじん さやいんげん たまねぎ こんにゃく 切り干しだいこん きゅうり	米 じゃがいも さとう	655	26.7	18.4	
27	月	ごはん	○	さわらのみぞれあんかけ けんちん汁 ふりかけ	牛乳 さわら とり肉 とうふ 油あげ	にんじん ねぎ すだち果汁 ごぼう だいこん	米 さとう 油 でんぷん	670	28.7	22.0	
28	火	ごはん	○	厚あげのカレーそぼろ もやしのナムル	牛乳 牛肉 ぶた肉 厚あげ さつまあげ	にんじん こまつな たまねぎ たけのこ 干しいたけ えだまめ しょうが もやし	米 さとう でんぷん ごま油	638	26.0	20.3	
30	水	コッペパン	○	大豆のチリコンカン ブロッコリーのシーザーサラダ メープルジャム	牛乳 牛肉 ぶた肉 大豆 ハム	にんじん トマト たまねぎ キャベツ コーン ブロッコリー	パン じゃがいも さとう クルトン ドレッシング メープルジャム	635	25.0	24.2	
☆ 材料の購入、その他の理由により、変更になる場合がありますので、ご了承ください。								平均	651	26.1	21.7
								基準量	650	21.1g~ 32.5g	14.4g~ 21.7g

※栄養価については、小学校中学年を基準に、成長段階に応じて分量を設定しています。