

2021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	金	ごはん	○	中華どん ポークしゅうまい	牛乳 ぶた肉 かまぼこ ポークしゅうまい	にんじん チンゲンサイ しょうが たまねぎ たけのこ きくらげ キャベツ	米 さとう でんぷん	593	24.7	17.0
12	月	ごはん	○	とりとこんさいのつくね ゆかりあえ とんじる	牛乳 ぶた肉 とうふ とりとこんさいのつくね みそ	にんじん ねぎ きゅうり キャベツ こんにゃく だいこん たまねぎ ごぼう しそ	米 さとう でんぷん	629	25.4	18.9
13	火	ごはん	○	あつあげのカレーそぼろ はるさめのサラダ	牛乳 牛肉 ぶた肉 卵 あつあげ ハム	にんじん しょうが たまねぎ たけのこ 干しいたけ えだまめ キャベツ きゅうり	米 さとう でんぷん はるさめ ドレッシング	657	25.7	20.0
14	水	ごはん	○	さんまのうめ煮 肉じゃが オレンジ	牛乳 牛肉 さつまあげ さんま	にんじん さやいんげん たまねぎ こんにゃく オレンジ うめ	米 じゃがいも さとう	689	26.4	22.6
15	木	小型パン	○	スパゲティナポリタン キャベツのシーザーサラダ いちごジャム	牛乳 ベーコン とり肉	にんじん ビーマン にんにく たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり コーン	パン スパゲティ クルトン ドレッシング いちごジャム	650	22.2	23.9
16	金	ごはん	○	チキンなんばん 中華コーンスープ	牛乳 とり肉 ベーコン とうふ	にんじん ビーマン ねぎ たまねぎ たけのこ 干しいたけ クリームコーン	米 さとう 油	637	25.9	20.0
19	月	玄米 ごはん	○	ツナそぼろ丼 わかたけ汁 おいわいいちごゼリー	牛乳 ツナ 卵 とうふ なると わかめ	ねぎ しょうが えだまめ たけのこ	米 玄米 さとう いちごゼリー	682	27.8	25.1
20	火	ごはん	○	じゃがいもととり肉のうま煮 すのもの のりつくだ煮	牛乳 とり肉 あつあげ ちりめん わかめ のりつくだに	にんじん たけのこ こんにゃく えだまめ きゅうり キャベツ	米 じゃがいも さとう ごま	614	22.7	15.2
21	水	ごはん	○	かぼちゃサンドフライ ニラ玉スープ ミニトマト	牛乳 ベーコン とうふ 卵	かぼちゃ にんじん ミニトマト にら たまねぎ たけのこ	米 でんぷん 油	664	22.7	23.4
22	木	ごはん	○	さわらのみぞれあんかけ ひじきのいため煮	牛乳 さわら とり肉 大豆 がんも ひじき	にんじん さやいんげん だいこん こんにゃく	米 さとう でんぷん	642	30.2	20.1
23	金	麦ごはん	○	カレーライス フルーツゼリーミックス	牛乳 牛肉 ぶた肉	にんじん グリンピース しょうが にんにく たまねぎ みかん もも パイン	米 おし麦 じゃがいも ナタデココ ゼリー カレールー	664	19.3	17.4
26	月	ごはん	○	とうふハンバーグきのこソース 大豆入りきんぴらごぼう	牛乳 とうふハンバーグ ぶた肉 大豆 さつまあげ	にんじん さやいんげん ごぼう たまねぎ しめじ えのきだけ こんにゃく	米 さとう でんぷん ごま ごま油	645	24.2	17.6
27	火	ごはん	○	あつあげの中華煮 もやしナムル	牛乳 ぶた肉 あつあげ さつまあげ	にんじん チンゲンサイ しょうが たまねぎ たけのこ きくらげ はくさい えだまめ もやし	米 さとう でんぷん ごま油	632	26.7	19.9
28	水	ごはん	○	白身魚のすだち風味 貝だくさんみそ汁 味つけのり	牛乳 メルルーサ 油あげ とうふ みそ わかめ 味つけのり	にんじん ねぎ だいこん たまねぎ すだち果汁	米 でんぷん さとう 油	645	26.3	20.2
30	金	ごはん	○	五目あつ焼きたまご きゅうりの土佐あえ たけのこのうま煮	牛乳 卵 かつおぶし 牛肉 ちくわ あつあげ	にんじん さやいんげん きゅうり レモン果汁 たけのこ こんにゃく	米 さとう	592	24.6	16.3
平均								642	25.0	19.8
基準量								650	21.1g~ 32.5g	14.4g~ 21.7g

☆ 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。

※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。