



令和5年度

4月分 小学校給食予定献立

日	曜日	献立名	牛乳	食 品 名				栄養量	
				ねつやちからになるもの (きいろ)	ちやにくになるもの (あか)	からだのちょうしをととのえるもの (みどり)	ちょうみりょうるい	エネルギー (Kcal)	たん白質 (g)
12	水	わかめごはん ぶたにくのさいきょうやき えびだんごじる ツナとやさいののりずあえ	○	こめ,きょうかまい あぶら,さとう	ぎゅうにゅう たきこみわかめのもと ぶたにくのさいきょうやき えびだんご,まぐろ,のり	にんじん,ごぼう,だいこん しめじ,こまつな,もやし キャベツ,ほうれんそう	にぼし,かつおぶし さばぶし わふうだし しょうゆ,しお,す	647	28.5
13	木	ごはん タンドリーフィッシュ ポトフ ブロッコリーのオムレツ(トレポトル)	○	こめ,きょうかまい あぶら,じゃがいも クリーム・フレッシュ フレッシュ	ぎゅうにゅう タンドリーフィッシュ ウィンナー,ロースハム うずらのたまご	にんじん,たまねぎ マッシュルーム,キャベツ きゅうり ブロッコリー,とうもろこし	コンソメ,しお,こしょう	667	24.9
14	金	じごなうどん ちゃんぽんスープ はるまき もやしごまふうみ	○	じごなうどん,あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう,ぶたにく うずらのたまご さつまあげ,えび,はるまき	しょうが,にんにく,にんじん たまねぎ,キャベツ,ほししいたけ こまつな,だいずもやし,きゅうり	こんぶ,にぼし こしょう,しょうゆ ちゃんぽんスープのもと ちゅうかだし,しお	679	27.2
17	月	ごはん わふうハンバーグ みそけんちんじる ひじきのにもの	○	こめ,きょうかまい あぶら,さとう でんぷん,さといも こんにやく	ぎゅうにゅう,ハンバーグ とうふ,あぶらあげ ぶたにく,ひじき さつまあげ	にんじん,だいこん,ごぼう,ねぎ	さけ,しょうゆ みりん,にぼし かつおぶし,みそ さばぶし,わふうだし	698	26.6
18	火	しよくパン いちごジャム ツナオムレツ(ケチャップ) コーンチャウダー チキンサラダ(トレポトル)	○	しよくパン いちごジャム,あぶら じゃがいも,バター わふうげんえんドレッシング	ぎゅうにゅう ツナオムレツ,とりにく	にんじん,たまねぎ マッシュルーム,とうもろこし ほうれんそう,キャベツ あかピーマン,きピーマン	ケチャップ ベジタブルソース,お肉 コンソメ,しお	673	24.8
19	水	ごはん ヤンニョムチキン わかめごまスープ チンジャオロース	○	こめ,きょうかまい あぶら,さとう,ごま ごまあぶら でんぷん	ぎゅうにゅう とりしお・こしょうづけ とうふ,わかめ,ぶたにく	にんにく,たまねぎ,にんじん ねぎ,しょうが,たけのこ あおピーマン	ケチャップ,コンソメ,しお みりん,さけ,こんぶ とりがらスープ,こしょう ちゅうかだし,しょうゆ	675	28.8
20	木	ごはん ささみフライ(ソース) じゃがいもとベーコンのスープ グリーンサラダ(トレポトル)	○	こめ,きょうかまい あぶら,じゃがいも ソーダ・ドレッシング	ぎゅうにゅう ささみフライ,ベーコン	にんじん,たまねぎ,とうもろこし パセリ,キャベツ,きゅうり さやいんげん	ソース,クリームコーン とりがらスープ,コンソメ しょうゆ,しお こしょう	666	21.9
21	金	ごはん もうかざめのこうそうパンこやき ニョッキいりカレースープ シュリンプサラダ(トレポトル)	○	こめ,きょうかまい あぶら,じゃがいも にんじんニョッキ わふうごまドレッシング	ぎゅうにゅう もうかざめのこうそうパンこき とりにく,うずらのたまご えび	にんじん,たまねぎ,こまつな ブロッコリー,キャベツ とうもろこし	コンソメ,カレー しょうゆ,しお こしょう	676	28.7
24	月	ごはん いかにのチリソースがけ レンフォアタン ちゅうかふうサラダ	○	こめ,きょうかまい あぶら,さとう でんぷん,はるさめ ごまあぶら	ぎゅうにゅう いかにのみのでんぷんつき とりにく,とうふ,たまご ボンレスハム,わかめ,ひじき	しょうが,ねぎ,にんじん たまねぎ,チンゲンサイ,キャベツ きゅうり	トウモロコシ,ケチャップ,す こんぶ,こしょう,みりん クリームコーン,しょうゆ,しお ちゅうかだし,オリーブオイル	665	25.4
25	火	ツイストパン とりのチーズオープンやき ミネストローネ コーンサラダ(トレポトル)	○	ツイストパン,あぶら じゃがいも,マカロニ さとう コーン・クリーム・ドレッシング	ぎゅうにゅう とりのチーズオープンやき とりにく	にんにく,にんじん,たまねぎ キャベツ,トマト,さやいんげん パセリ,あかピーマン,きピーマン とうもろこし	こんぶ とりがらスープ,ブイヨン ケチャップ,しお,コンソメ こしょう	659	26.2
26	水	ごはん さばしょうゆこうじづけ とりだんごじる きりぼしだいこんのごまずあえ	○	こめ,きょうかまい あぶら,さとう,ごま	ぎゅうにゅう,とりだんご さばしょうゆこうじづけ	にんじん,ごぼう,だいこん しめじ,しょうが,こまつな きりぼしだいこん,きゅうり	にぼし,かつおぶし さばぶし,しお,す わふうだし,しょうゆ いちみつがらし	627	22.0
27	木	たけのこごはん あつやきたまご さといもとだいこんのみそしる いそあえ	○	こめ,きょうかまい あぶら,さといも	ぎゅうにゅう,とりにく あぶらあげ あつやきたまご,ぶたにく とうふ,わかめ,のり	にんじん,たけのこ,だいこん ねぎ,こまつな,もやし,キャベツ	しょうゆ,さけ わふうだし,みりん しお,にぼし,みそ かつおぶし,さばぶし	618	27.0
28	金	ごはん キャベツメンチ(ソース) マカロニスープ ほうれんそうとコーンのソテー	○	こめ,きょうかまい あぶら,マカロニ	ぎゅうにゅう キャベツメンチ,とりにく ぶたにく	にんじん,たまねぎ,キャベツ マッシュルーム,あおピーマン パセリ,とうもろこし ほうれんそう	ソース,こしょう,しお コンソメ,しょうゆ	679	21.1

給食回数 13回

★ 1年生特別献立 ★

にち	ようび	主 食	牛乳	主 菜
13	木	スクールメロンパン	○	タンドリーフィッシュ
14	金	しおおにぎり	○	はるまき
17	月	しおおにぎり	○	わふうハンバーグ
18	火	チョコペストリー	○	ツナオムレツ(ケチャップ)
19	水	なめし	○	ヤンニョムチキン

4月平均栄養摂取量

エネルギー	664kcal
タンパク質	25.7g
炭水化物	90.1g
脂質	20.6g(27.9%)
食塩相当量	3.1g

- ※ 13日(木)から19日(水)までの5日間は特別献立(給食の準備などを覚える期間)になります。
- ※ 20日(木)から、通常の給食が開始されます。

<保護者の皆様へ>

- 給食当番が回ってきましたら、白衣の洗濯をお願いします。また、清潔なマスクの持参もお願いします。
- ※ 献立は、材料の都合により変更することがあります。ご了承ください。
- ※ お箸は、きれいに洗って毎日持ってきてください。
- ※ 牛乳は、毎日出ます。

