

令和6年



4月献立表



旭町小学校

実施日	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養量			
		血や肉、骨や歯になる	体を動かす熱や力になる	体の調子を整える	1食あたり (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
9 火	しょうが焼き丼 牛乳 パリパリサラダ オレンジ	ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ こめぬかあぶら でんぷん ワンタンのかわ さとう	しょうが たまねぎ にんじん ピーマン キャベツ こまつな オレンジ	587	14.0	30.8	1.6
10 水	ご飯 牛乳 さばの香味焼き ひじきのピリっとサラダ たっぶり野菜のみそ汁	ぎゅうにゅう さば みそ ひじき まぐろ あぶらあげ	こめ ごまあぶら さとう こめぬかあぶら じゃがいも	にんにく ねぎ きゅうり にんじん キャベツ コーン だいこん たまねぎ えのきたけ こまつな	624	17.4	34.5	2.1
11 木	山菜うどん 牛乳 野菜のおかか和え よもぎ団子	とりにく あぶらあげ わかめ ぎゅうにゅう かつおぶし とうふ あずき	うどん しらたまこ しょうしんこ さとう	わらび ぜんまい にんじん ねぎ なめこ こまつな ほししいたけ キャベツ えのきたけ よもぎ	552	17.0	24.1	1.9
12 金	キムチチャーハン 牛乳 キャベツしゅうまい 広東スープ	とりにく ぎゅうにゅう ぶたひきにく	こめ おおむぎ こめぬかあぶら ごまあぶら でんぷん しゅうまいのかわ	しょうが にんにく キムチ(アル不使用) にんじん たまねぎ こねぎ キャベツ ほししいたけ たけのこ はくさい えのきたけ チンゲンサイ	556	16.8	29.6	2.4
ねんせいぎゅうしよくかいし にち 1年生給食開始(15日～)								
15 月	コメッコチキンカレー 牛乳 コールスローサラダ	とりにく ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ こめぬかあぶら じゃがいも こめこざらめ さとう	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ コーン	633	11.6	32.4	1.6
16 火	そばろ丼 牛乳 中華風コーンスープ パインゼリー	ぶたひきにく とうふ ぎゅうにゅう とりにく たまご かんてん	こめ おおむぎ ごまあぶら さとう	しょうが ねぎ たまねぎ たけのこ いら コーン にんじん こまつな パインアップルジュース	618	15.9	27.5	2.0
17 水	ツナコーントースト 牛乳 わかさ 若草ポテト ミネストローネ	まぐろ チーズ ぎゅうにゅう とりにく	はいがパン マヨネーズ(卵なし) あぶら じゃがいも こめぬかあぶら	コーン たまねぎ パセリ にんじん キャベツ トマトかん セロリー	568	16.4	43.7	2.7
18 木	まめ はん ぎゅうにゅうに 豆わかご飯 牛乳 肉じゃが だいこん 大根とツナのサラダ	たきこみわかめのもと だいず ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ まぐろ	こめ おおむぎ こめぬかあぶら じゃがいも こんにやく さとう ごまあぶら しろごま	しょうが にんじん たまねぎ さやいんげん だいこん こまつな コーン	594	15.1	28.0	2.4
19 金	せきはん ぎゅうにゅう とり あ ちくさあ 赤飯 牛乳 鶏のから揚げ 干草和え すまし汁	ささげ ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ	こめ もちごめ くるごま でんぷん あぶら ごまあぶら さとう しろすりごま	にんにく しょうが キャベツ だいこん こまつな にんじん えのきたけ ほししいたけ ねぎ	586	17.5	29.3	2.6
22 月	はん ぎゅうにゅう さいきょうや ご飯 牛乳 さわらの西京焼き やさい 野菜のじゃこ炒め のっぺい汁	ぎゅうにゅう さわら みそ ちりめんじゃこ とりにく あぶらあげ とうふ	こめ さとう こめぬかあぶら こんにやく さとも でんぷん	キャベツ こまつな にんじん だいこん ねぎ はくさい ほししいたけ	582	20.3	29.4	2.3
23 火	ぎゅうにゅう ごもく ルーローハン 牛乳 五目さっぱりスープ こめこ 米粉のにんじんケーキ	ぶたにく ぎゅうにゅう とりにく とうふ	こめ おおむぎ こめぬかあぶら さとう でんぷん こめこ はちみつ	しょうが ねぎ たまねぎ にんじん チンゲンサイ にんにく たけのこ はくさい こまつな オレンジジュース	645	14.8	29.2	2.1
24 水	ごもく めし ぎゅうにゅう こまつない たまごや 五目とり飯 牛乳 小松菜入り卵焼き こんさい 根菜のごまみそ汁	とりにく ぎゅうにゅう とりひきにく たまご ぶたにく みそ	こめ さとう こめぬかあぶら こんにやく じゃがいも しろごま(ねり)	しょうが ごぼう ほししいたけ さやいんげん にんじん たまねぎ こまつな だいこん ねぎ	576	16.9	34.7	2.9
25 木	はん ぎゅうにゅう いそべあ ご飯 牛乳 ししゃもの磯辺揚げ やさい わふう いた わふうにくだんご 野菜の和風ごま炒め 和風肉団子スープ	ぎゅうにゅう ししゃも あおりのり ぶたひきにく みそ	こめ でんぷん あぶら こめぬかあぶら さとう しろごま こんにやく	にんじん キャベツ こまつな だいこん ねぎ ほししいたけ しょうが はくさい	611	16.7	35.5	2.3
26 金	や ぎゅうにゅう あんかけ焼きそば 牛乳 フルーツヨーグルト	ぶたにく ぎゅうにゅう ヨーグルト	ちゅうかめん こめぬかあぶら さとう でんぷん ごまあぶら	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ほししいたけ たけのこ はくさい もやし チンゲンサイ セロリー ももかん パインアップルかん みかんかん	587	16.2	27.3	2.3
30 火	むぎ はん ぎゅうにゅう や ふうにくどうふ 麦ご飯 牛乳 すき焼き肉豆腐 わかめサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく やきとうふ わかめ	こめ おおむぎ こめぬかあぶら しらたき やきふ さとう しろごま	たまねぎ にんじん ほししいたけ はくさい えのきたけ こまつな きゅうり キャベツ コーン	569	16.8	29.9	1.8

※ 食材料購入の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。 ※給食回数15回

月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (ugRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	593	16.2	31.1	2.2	336	85	2.0	210	0.27	0.46	15	5.5



早寝早起き朝ごはん
「早寝早起き朝ごはん」運動シンボルマーク

＜今月の給食目標＞

ただ きゅうしよくしかた み つ
正しい給食の仕方を身に付けよう