

平成31年

4月献立表

橋戸小学校

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	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
9 火	さくらごはん ★ぎゅうにゅう ★ぶりのてりやき ★すましじる ★おひたし	★ぎゅうにゅう ★ぶり ★けずりぶし ★こんぶ	こめ もちこめ こめぬかあぶら さとう ★かたくりこ ★ごま	しょうが ★たけのこ ★えのきたけ ★ねぎ ★にんじん ★ほうれんそう ★もやし	619	17.4	28.5	4.4
10 水	★こくとうばん ★ぎゅうにゅう ★はるやさいのクリームスープ ★ミニトマト	★ぎゅうにゅう ★とりむね ★ベーコン ★とうにゅう	★くろごとうパン こめぬかあぶら でんぶん	にんにく ★たまねぎ ★にんじん ★アスパラガス キャベツ ★ミニトマト	551	19.2	34.1	1.9
11 木	★むぎごはん ★ぎゅうにゅう ★あつあげとぶたにくのみそいため ★やさいのおかかあえ	★ぎゅうにゅう ★ぶたにく ★あつあげ みそ ★かつおぶし	こめ ★おおむぎ こめぬかあぶら ★じゃがいも さとう ★かたくりこ	しょうが ★にんじん ★たまねぎ ★さやいんげん キャベツ ★もやし	625	16.1	25.6	2.2
12 金	★だいずとわかめのごはん ★ぎゅうにゅう ★ジャンボシューマイ ★ぐだくさんのみそしる	★わかめ ★だいず ★ぎゅうにゅう ★ぶたひきにく ★けずりぶし みそ ★とうふ	こめ ★ごま ★しゅうまいのかわ ★かたくりこ さとう ★ごまあぶら こんにやく ★じゃがいも	★たまねぎ ★ねぎ しょうが ★ごぼう ★にんじん ★だいごん ごまつな	644	17.5	25.2	3.7
15 月	★コモッコカレーライス ★ぎゅうにゅう ★ふくじんづけ ★コールスローサラダ	★ぶたにく ★ぎゅうにゅう	こめ ★おおむぎ こめぬかあぶら ★じゃがいも でんぶん ざらめ さとう	にんにく しょうが ★にんじん ★たまねぎ ★ふくじんづけ キャベツ ★コーン	710	11.3	29.5	2.9
16 火	★きなこあげパン ★ぎゅうにゅう ★にくだんごいりやさいスープ ★くだもの	★きなこ ★ぎゅうにゅう ★ぶたひきにく ★たまご ★とうふ	★コッペリン こめぬかあぶら さとう ★かたくりこ ★はるさめ ★ごまあぶら	しょうが ★ねぎ ★にんじん はくさい ★ほししいたけ ★オレンジ	621	16.5	44.6	2.7
17 水	★チキンライス ★ぎゅうにゅう ★じゃがいもいりイタリアンスープ	★とりもち ★ぎゅうにゅう ★ベーコン ★とりむね ★パルメザンチーズ ★たまご	こめ ★バター こめぬかあぶら ★じゃがいも ★パンこ	★トマトジュース ★にんじん ★たまねぎ ★グリーンピース ★コーン ★ほうれんそう	596	16.1	28.2	2.7
18 木	★ごもくあんかやきそば ★ぎゅうにゅう ★フルーツヨーグルト	★ぶたにく ★しばえび ★ぎゅうにゅう ★ヨーグルト	こめぬかあぶら ★ちゅうかめん さとう ★かたくりこ ★ごまあぶら	にんにく しょうが ★たけのこ ★にんじん ★ほししいたけ ★たまねぎ はくさい ★もやし チンゲンサイ ★パインアップルかん ★もも	625	16.4	24.9	2.7
19 金	★マーボー豆腐どん ★ぎゅうにゅう ★かんとんスープ	★ぶたひきにく ★とうふ みそ ★ぎゅうにゅう ★ぶたにく ★ぶたなんこつ	こめ ★おおむぎ こめぬかあぶら さとう ★ごまあぶら ★でんぶん ★かたくりこ	にんにく しょうが ★ねぎ なら ★ほししいたけ ★たけのこ ★にんじん はくさい チンゲンサイ	614	18.2	31.8	3.5
22 月	★ゆかりごはん ★ぎゅうにゅう ★ししゃものどりからやき ★キャベツとわかめのみそしる	★ぎゅうにゅう ★ししゃも ★けずりぶし ★とうふ ★わかめ みそ ★とりむね	こめ ★おおむぎ さとう	しょうが にんにく ★にんじん ごまつな キャベツ	553	20.8	22.6	3.5
23 火	★むぎごはん ★ぎゅうにゅう ★じゃがいものもほろに ★とききゅうり	★ぎゅうにゅう ★ぶたひきにく ★けずりぶし ★かつおぶし	こめ ★おおむぎ こめぬかあぶら ★じゃがいも さとう ★かたくりこ	しょうが ★にんじん ★たまねぎ ★さやいんげん ★きゅうり	605	15.6	20.8	2.6
24 水	★コーンピラフ ★ぎゅうにゅう ★キャベツとベーコンのミソスープ ★セサミボテト	★とりもち ★ぎゅうにゅう ★ぶたなんこつ ★ぶたにく ★ベーコン みそ	こめ ★バター こめぬかあぶら ★じゃがいも ★ごま	★にんじん ★コーン ★たまねぎ ★グリーンピース ★もやし キャベツ	648	13.6	31.9	3.0
25 木	★まめまめミートスパゲッティ ★ぎゅうにゅう ★オニオンドレッシングサラダ	★ぶたひきにく ★だいず ★ぎゅうにゅう	★マカロニ・スパゲッティ オリーブゆ こめぬかあぶら さとう	しょうが にんにく ★たまねぎ ★にんじん ★マッシュルーム ★トマトピューレ キャベツ ★もやし ★きゅうり ★コーン	540	16.7	38.3	3.5
26 金	★ちゅうかなめし ★ぎゅうにゅう ★はるさめスープ ★しおナムル	★ぶたにく ★ぎゅうにゅう ★とりもち ★とうふ	こめ ★おおむぎ こめぬかあぶら ★ごまあぶら さとう ★はるさめ	のぎわな ★ほししいたけ ★たけのこ ★にんじん はくさい ★ねぎ ★もやし ごまつな	582	16.0	27.8	2.7

※ 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14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	610	16.4	29.5	3.0	331	98	2.2	234	0.41	0.51	29	4.2
基準値	650	エネルギーの13~20%	エネルギーの20~30%	2未満	350	50	3.0	200	0.40	0.40	20	5以上