

令和2年度

4月学校給食献立表



御船が丘小学校

今日の給食目標： 【 上手に準備と後始末をしよう 】

日付 曜日	献立名	おもにからだをつくる（赤）		おもに体の調子を整える（緑）		おもにエネルギーのもとになる（黄）		調味料（その他）	エネ ルギー (Kcal)	たん ぱく質 (g)	塩 分 (g)	夕食に 食べて ほしい物
		たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質					
		魚・肉・卵・大豆製品	牛乳・小魚・海藻	色の濃い野菜	色の薄い野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂・種実					
6月	 始業式 											
7月 火	牛乳		ぎゅうにゅう									かいそうい 海藻類
	麦ごはん					こめ むぎ						
	ワントンスープ	とりにく		チンゲンサイ にんじん	たまねぎ きくらげ キャベツ しょうが	ワントン	あぶら	しょうゆ さけ しお こしょう ちゅうかだし ガラスープ	700	27.0	1.5	
	スタミナキムチ	ぶたにく		にんじん	はくさい たまねぎ もやし しょうが にんにく	さとう	あぶら ノンエッグマヨネーズ ごま	しょうゆ とうがらし さけ しお				
8月 水	いちごの豆乳ムース	とうにゅう	ゼラチン		いちご	さとう						
	牛乳		ぎゅうにゅう									色のこい やさい
	わかめ若菜ごはん		わかめ		だいこん	こめ さとう	ごま	しお	647	23.1	2.5	
	じゃがいものそぼろ煮	とりにく あつあげ		にんじん きぬさや	たまねぎ こんにやく ごぼう ほししいたけ	じゃがいも さとう	あぶら	いりこ しょうゆ しお みりん さけ				
9月 木	枝豆とたこの酢の物	たこ		にんじん	きゅうり キャベツ えだまめ	さとう		す しょうゆ しお さけ				
	牛乳		ぎゅうにゅう									いも類
	ごはん					こめ						
	かきたま汁	たまご		にんじん なのはな ねぎ	たまねぎ えのきたけ	かたくりこ		いりこ しお しょうゆ みりん さけ	605	28.4	2.1	
10月 金	鰯のごまみそ焼き	あじ みそ				さとう	ごま	しょうゆ みりん しお さけ				
	五目きんぴら	ぶたにく		にんじん いんげん	ごぼう こんにやく	さとう	ごまあぶら	しょうゆ さけ みりん しお				
	牛乳		ぎゅうにゅう	1年生の給食が始まります！								だいずまいん 大豆製品
	食パン					しょくパン						
11月 土	パスタスープ	とりにく		にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ	マカロニ	オリーブあぶら	さけ ガラスープ しょうゆ コンソメ しお こしょう	652	27.9	3.1	
	ハンバーグ（デミグラスソース）	ぶたにく とりにく			たまねぎ	さとう パンこ でんぷん		デミグラス グチャップ コンソメ ウスターソース あかワイン しお				
	野菜サラダ			にんじん パプリカ	キャベツ きゅうり		わふうドレッシング					
	お祝いケーキ	たまご	にゅうせいふん	いちご	さとう こむぎこ みずあめ	あぶら	チョコレート					
12月 日	牛乳		ぎゅうにゅう									ぎょかいりい 魚介類
	チャーハン	ぶたにく		にんじん いんげん	たまねぎ ほししいたけ とうもろこし	こめ	あぶら ごまあぶら	がぶら しお こしょう しょうゆ さけ ちゅうかだし	615	23.9	1.7	
	春雨スープ	とりにく ぶたにく		にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ きくらげ しょうが	こむぎこ でんぷん さとう	あぶら ごまあぶら	ガラスープ ちゅうかだし しょうゆ しお こしょう さけ				
	白身魚のチリソースかけ	すけそくだら			たまねぎ グリンピース	さとう かたくりこ こむぎこ	あぶら	がぶら IT 料理 しょうゆ しお こしょう ちゅうかスープ				
13月 月	牛乳		ぎゅうにゅう									かいそうい 海藻類
	ごはん / ごましお					こめ	ごま	しお				
	すまし汁	かまぼこ とうふ		ねぎ	たまねぎ ほししいたけ だいこん	ふ		こんぶ かつお しょうゆ しお さけ みりん	608	25.4	1.7	
	鶏肉の香味焼き	とりにく		にんにく バジル			オリーブあぶら	しお こしょう しろワイン				
	ふきと筍の炒め煮	ぶたにく		にんじん	ふき たけのこ しょうが こんにやく	さとう	あぶら	しょうゆ みりん さけ しお				
14月 火	パイナップル				パイナップル							
	牛乳		ぎゅうにゅう	かみかみメニュー								いも類
	ごはん					こめ						
	厚揚げのみそ汁	あつあげ みそ	わかめ	ほうれんそう かぼちゃ	たまねぎ えのきたけ			いりこ さけ	668	27.6	2.5	
15月 水	豚肉と野菜のしょうが炒め	ぶたにく		にんじん ビーマン	キャベツ たまねぎ にんにく しょうが	さとう かたくりこ	あぶら	しょうゆ さけ みりん こしょう				
	青のりビーンズ	だいず	あおのり いりこ			かたくりこ	あぶら	しお こしょう				
	牛乳		ぎゅうにゅう									しゅじつるい 種実類
16月 木	麦ごはん					こめ むぎ						
	ボークカレー	ぶたにく	スキムミルク	にんじん	たまねぎ しめじ にんにく しょうが りんご グリンピース	じゃがいも こくとう	あぶら	しょうゆ しお さけ ルウ カレーこ がらスープ グチャップ デミグラス ウスターソース	676	20.6	2.8	
	ひじき入りサラダ	かにかま だいず	ひじき	にんじん	きゅうり キャベツ とうもろこし	さとう	ドレッシング	しお こしょう				
	福神漬け				なす れんこん だいこん きゅうり	さとう		しょうゆ				
17月 金	 遠足 											

ご入学・ご進級おめでとうございます

期待に胸をふくらませ、希望に満ちた新年度の始まりです。心も体も大きく成長するためには、健康第一です。

その健康を保つために重要なのが毎日の「食事」です。安全でおいしく、栄養満点な給食を子どもたちに届けられるよう、

職員一同、力を合わせて取り組みます。今年度も学校給食に対するご理解・ご協力のほど、どうぞよろしくお願いいたしまっ。



令和2年度

4月学校給食献立表



今日の給食目標： 【 上手に準備と後始末をしよう 】

御船が丘小学校

日付 曜日	献立名	おもにからだをつくる（赤）		おもに体の調子を整える（緑）		おもにエネルギーのもとになる（黄）		調味料（その他）	エネ ルギー (Kcal)	たん ばく質 (g)	塩 分 (g)	夕食に 食べて ほしい物
		たんぱく質 魚・肉・卵・大豆製品	無機質 牛乳・小魚・海藻	ビタミン		炭水化物 穀類・いも類・砂糖	脂質 油脂・種実					
				色の濃い野菜	色の薄い野菜・きのこ・果物							
20 月	ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう									いろ 色 の こ い や さ い 
	たけのこごはん	ぶたにく		にんじん いんげん	たけのこ ほししいたけ	こめ さとう	あぶら	しょうゆ みりん さけ しお	587	22.3	2.7	
	ビーフ汁	うずらたまご かまぼこ		こまつな	たまねぎ ごぼう しめじ	ビーフン		いりこ ごんぶ しょうゆ さけ しお みりん				
	もやしチャンプルー	ぶたにく とうふ		にんじん にら	たまねぎ もやし きくらげ	かたくりこ さとう	あぶら	しょうゆ ねばり ちゅうかだし しお こしょう さけ				
21 火	ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう									いろ 色 の う す い や さ い 
	ごはん					こめ			635	25.9	1.9	
	鶏ごぼう汁	とりにく あつあげ		にんじん ねぎ	たまねぎ ごぼう ほししいたけ			かつお ごんぶ しょうゆ さけ みりん しお				
	鯖の揚げ煮	さば				かたくりこ こむぎこ さとう	あぶら	しょうゆ しお さけ みりん				
22 水	ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう									かい そう い る い 海 藻 類 
	ごはん					こめ			655	28.3	2.6	
	たまごのみそ汁	あぶらあげ みそ		にんじん かぼちゃ ねぎ	たまねぎ えのきたけ			いりこ さけ				
	擬制豆腐	たまご とうふ ぶたにく		ほうれんそう	ほししいたけ	さとう		しょうゆ みりん				
23 木	ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう	九州あじめぐり ～佐賀～								しゅ じつ る い 種 実 類 
	ごはん					こめ			613	21.1	1.3	
	わかめと青梗菜のスープ	わかめ		にんじん ちんげんさい	たまねぎ ほししいたけ えのきたけ			しお こしょう ガラスープ しょうゆ ちゅうかだし				
	シシリアンライス（にくいため）	ぶたにく			たまねぎ にんにく しょうが	さとう	ごま あぶら	しょうゆ さけ みりん				
24 金	ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう									ぎょ かい る い 魚 介 類 
	クロワッサン					クロワッサン			675	20.2	2.3	
	ひき肉のトマトスパゲティ	ぶたにく ぎゅうにく こなチーズ	にんじん トマト	たまねぎ マッシュルーム しめじ にんにく	スパゲティ さとう	オリーブあぶら	ケチャップ コンソメ しお こしょう ワイン しょうゆ					
	ツナと野菜のサラダ	ツナ		にんじん	きゅうり キャベツ レタス	さとう	ノンエッグマヨネーズ	しお こしょう す				
27 月	ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう									いろ い も 類 
	ごはん					こめ			645	24.7	1.6	
	ごもくじる五目汁	あつあげ		にんじん ねぎ	たまねぎ ごぼう ほししいたけ			いりこ しょうゆ しお				
	サーモンの磯の香チーズフライ	サーモン	チーズ あおさ			パンこ こむぎこ	あぶら					
28 火	きりぼしだいこん いた に 切干大根の炒め煮	てんぷら		にんじん	きりぼしだいこん えだまめ こんにゃく	さとう	あぶら	さけ しょうゆ みりん しお				だい ず い る い 大 豆 製 品 
	ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう	オリンピックメニュー 「タイ」					603	24.0	2.0	
	ごはん					こめ						
	もやしのみそスープ	ぶたにく みそ		にんじん ねぎ	もやし たまねぎ きくらげ		ごまあぶら	ガラスープ ちゅうかだし しょうゆ しお こしょう さけ				
29 水	はるさめ 春雨サラダ	かにかま			キャベツ きゅうり とうもろこし	はるさめ	ドレッシング					いろ 色 の こ い や さ い 
	ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう						684	27.2	2.1	
	ごはん					こめ						
	おやこに親子煮	たまご とりにく		にんじん ねぎ	たまねぎ ほししいたけ	マロニー さとう	あぶら	いりこ しょうゆ みりん しお さけ				
30 木	チンゲンサイの酢みそ和え	あぶらあげ みそ		チンゲンサイ にんじん	もやし きゅうり	さとう	ねりごま ごま	す みりん しお				いろ 色 の こ い や さ い 
	やさい 野菜チップス			かぼちゃ		じゃがいも さつまいも	あぶら	しお				
	ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう						684	27.2	2.1	
	ごはん					こめ						
おやこに親子煮	たまご とりにく		にんじん ねぎ	たまねぎ ほししいたけ	マロニー さとう	あぶら	いりこ しょうゆ みりん しお さけ					
31 金	ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう									いろ 色 の こ い や さ い 
	ごはん					こめ			684	27.2	2.1	
	おやこに親子煮	たまご とりにく		にんじん ねぎ	たまねぎ ほししいたけ	マロニー さとう	あぶら	いりこ しょうゆ みりん しお さけ				
	チンゲンサイの酢みそ和え	あぶらあげ みそ		チンゲンサイ にんじん	もやし きゅうり	さとう	ねりごま ごま	す みりん しお				