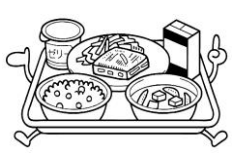
令和2年度

4月のよていこんだてひょう

武雄市立山内東小学校

日	曜日	こんだて名	こんだてざいりょう名 おもにエネルギーの もとになる食べもの	おもに体をつくる もとになる食べもの	おもに体のちょうしをととのえる もとになる食べもの	おもな ちょうみりょう	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム
４／６（月）…令和２年度　始業式（給食はありません）							
7	火	ごはん　ふりかけ（のり）　牛乳	ごはん	牛乳		すこやかふりかけ（のり）	628
		白身魚のフライ	あげ油	白身魚のフライ	ほうれんそう　キャベツ　きゅうり	こいくちしょうゆ	24.7
		ごまあえ	すりごま　さとう		にんじん　しょうが	花かつおだしこんぶ	17.0
		かきたまじる		たまご　とうふ	たまねぎ　えのきたけ　小ねぎ	酒塩うすくちしょうゆ	352
8	水	れいとう食パン（2，3ねん1まい/4～6ねん2まい）	れいとう食パン	牛乳			767
		牛乳　とり肉のてりやきハンバーグ	いっしょくマヨネーズ	とり肉のてりやきハンバーグ	レタス	クリームシチューのもと	29.5
		レタス　いっしょくマヨネーズ　おいわいクレープ	おいわいクレープ		たまねぎ　にんじん　とうもろこし	白ワイン　コンソメ	34.3
		豆乳（とうにゅう）とコーンのスープ	じゃがいも　なたね油	ぶた肉　牛乳　豆乳（とうにゅう）	グリンピース　マッシュルーム　にんにく	塩　こしょう	323
9	木	きゅうしょくかいし　1ねんせい　ごはん	ごはん			カレールー赤ワイン	619
		牛乳		牛乳	たまねぎ　にんじん　グリンピース	ウスターソース	19.2
		カレーライス	じゃがいも　なたね油	ぶた肉	しょうが　にんにく	こいくちしょうゆ	13.4
		フルーツミックス	カクテルゼリー（豆乳・くだもの）		バナナ　みかん缶　パイン缶　もも缶		258
10	金	ごはん　牛乳	ごはん	牛乳	にんにく		668
		とりのからあげ	こむぎこ　かたくりこ　あげ油	とりもも肉	ほうれんそう　きゅうり　もやし	酒　塩　こしょう	25.6
		アーモンド和え	アーモンドこな　さとう		にんじん　しょうが	こいくちしょうゆ	21.7
		みそしる	じゃがいも	とうふ　カットわかめ	たまねぎ　小ねぎ　しめじ	にぼし　みそ	309
13	月	ごはん　牛乳	ごはん	牛乳	たまねぎ　にんじん　小ねぎ	ﾃﾝﾒﾝｼﾞｬﾝﾄｳﾊﾞﾝｼﾞｬﾝ	715
		マーボーどうふ	なたね油　さとう　かたくりこ	ぶたひき肉　やきどうふ	干ししいたけ　しょうが　にんにく	赤みそこいくちしょうゆ	28.7
		とうふシューマイ（1～4ねん1こ/5，6ねん2こ）		とうふシューマイ		酒みりんちゅうかスープ	25.2
		はるさめサラダ	はるさめ　すりごま　ごま油　さとう	ロースハム	きゅうり　キャベツ　にんじん	酢　こいくちしょうゆ	400
14	火	ごはん　牛乳	ごはん	牛乳	たまねぎ　にんじん　むきえだまめ	こいくちしょうゆ　酒	686
		肉じゃが	じゃがいも　なたね油　さとう	牛肉	つきこんにゃく	うすくちしょうゆみりん	24.4
		あつやきたまご		あつやきたまご			18.6
		あまずあえ	さとう　すりごま	カットわかめ	きゅうり　だいこん　にんじん	酢塩うすくちしょうゆ	327
15	水	小がたミルクパン　牛乳	小がたミルクパン	牛乳	キャベツ　たまねぎ　にんじん　ピーマン	やきそばソース	731
		ソースやきそば	やきそばめん　なたね油	ぶた肉　かまぼこ	きくらげ　にんにく	酒　塩　こしょう	28.1
		かいそうサラダ	イタリアンドレッシング	ロースハム　かいそうミックス	きゅうり　トマト　とうもろこし	ウスターソース	21.4
		青りんごゼリー	青りんごゼリー				382
16	木	ごはん　牛乳	ごはん	牛乳			699
		ぶりのてりやき		ぶりのてりやき	ごぼう　にんじん　むきえだまめ	うすくちしょうゆ　酒	25.0
		うの花いため（おからのいためにに）	なたね油　さとう	とり肉　おから	つきこんにゃく	こいくちしょうゆみりん	22.3
		みそしる	じゃがいも　ふ	あつあげ　カットわかめ	たまねぎ　小ねぎ		338
17	金	ごはん　牛乳	ごはん	牛乳	たまねぎ　とうもろこし　にんにく	酒　塩　こしょう	680
		手作りミートローフ	かたくりこ	合いびき肉	にんじん　むきえだまめ	ナツメッグ	23.4
		ゆでやさい　いっしょくケチャップ	じゃがいも		たまねぎ　にんじん　チンゲンサイ	コンソメ　白ワイン	20.8
		マカロニスープ	シェルマカロニ	ベーコン	えのきたけ　にんにく	うすくちしょうゆ	264
20	月	ごはん　牛乳	ごはん	牛乳	キャベツ　たまねぎ　にんじん　ピーマン	赤みそ　酒　みりん	647
		ぶた肉とキャベツの赤みそいため	なたね油　さとう	ぶた肉	しょうが	こいくちしょうゆ	29.4
		肉だんごとはるさめのちゅうかスープ	はるさめ	ちゅうかふうつくね（肉だんご）	たまねぎ　にんじん　チンゲンサイ	ちゅうかスープ酒塩	18.6
		パリッシュ（いりこ）		パリッシュ（いりこ）	きくらげ	こしょううすくちしょうゆ	478
21	火	ごはん　味つけのり　牛乳	ごはん	味つけのり　牛乳		カレーこ	615
		ちくわのカレーあげ（2こずつ）	こむぎこ　かたくりこ　あげ油	ちくわ	チンゲンサイ　キャベツ　にんじん	酒みりんうすくちしょうゆ	23.8
		油あげとチンゲンサイのにびたし		油あげ　かつおぶし	ゆでたけのこ　たまねぎ　小ねぎ	花かつおだしこんぶ	17.0
		わかたけじる（わかめとたけのこのすましじる）	手まりふ	うずらのたまご　カットわかめ	えのきたけ	酒塩うすくちしょうゆ	317
22	水	こくとうパン（黒ざとういりのパン）　牛乳	こくとうパン（黒ざとういりのパン）	牛乳	たまねぎ　にんじん　ホールトマト缶	ビーフシチュールー	669
		ミートボールのトマトシチュー	じゃがいも　なたね油	スクールミートボール	グリンピース　マッシュルーム　にんにく	赤ワインﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ	24.8
		スプリングサラダ（卵とトマトとレタスのサラダ）	さとう	ロースハム　いりたまご	きゅうり　トマト　レタス　レモン汁	ｳｽﾀｰｿｰｽ濃口しょうゆ	27.4
		スナックアーモンド	スナックアーモンド			酢塩うすくちしょうゆ	330
23	木	ごはん　牛乳	ごはん	牛乳		こいくちしょうゆ	598
		魚のてりやき		赤魚切り身	しょうが	酒　みりん	28.4
		もやしいため	なたね油	ぶた肉	もやし　たまねぎ　にんじん　ピーマン	塩こしょううすくちしょうゆ	16.0
		みそしる		油あげ　とうふ	たまねぎ　しめじ　チンゲンサイ	にぼし　みそ	315
24	金	ごはん　牛乳	ごはん	牛乳	たまねぎ　しょうが　にんにく　レモン汁	こいくちしょうゆ酒	670
		ハンバーグのジャポネソースかけ	なたね油　さとう	スクールハンバーグ	キャベツ　もやし　にんじん　ピーマン	みりん　塩　こしょう	25.5
		ベーコンとキャベツのソテー	なたね油	ベーコン	たまねぎ　にんじん　チンゲンサイ	コンソメ酒塩こしょう	22.2
		コンソメスープ	なたね油	とり肉	とうもろこし　にんにく	うすくちしょうゆ	273
27	月	ごはん　牛乳	ごはん	牛乳		酒塩こしょうｳｽﾀｰｿｰｽ	651
		手作り魚フライ	こむぎこ　パンこ　あげ油	あじ切り身	キャベツ　きゅうり　にんじん	花かつお酒みりん	28.9
		ゆでキャベツ　いっしょくソース			たまねぎ　だいこん　ごぼう　にんじん	こいくちしょうゆ	18.1
		けんちんじる	ごま油	とり肉　とうふ	小ねぎ　干ししいたけ　つきこんにゃく	うすくちしょうゆ	343
４／２８（火）…東小かんげいえんそく（おべんとうの日）							
30	木	たけのこのまぜごはん	ごはん　なたね油	とり肉	ゆでたけのこ　にんじん　むきえだまめ	うすくちしょうゆ	548
		牛乳		牛乳		酒　塩	20.3
		ごまドレッシングサラダ	ごまドレッシング	ツナ缶	きゅうり　キャベツ　にんじん　とうもろこし	花かつおだしこんぶ	16.3
		魚そうめんのすましじる		魚そうめん　カットわかめ	たまねぎ　小ねぎ　えのきたけ	酒塩うすくちしょうゆ	280

※新型コロナウィルス対策のため、給食開始日、献立内容等が変更になる場合があります

【保護者の皆様へ】
学校給食に関する疑問・質問（献立内容、給食費の徴収他）等がありましたら、お気軽に学校までご連絡ください
〇武雄市立山内東小学校　栄養教諭　荒川　　TEL：（0954）45－3565　　FAX：（0954）20－7014