

4月のよていこんだてひょう

たす おしりつ やまうちにしおうがこう
武雄市立山内西小学校

日	曜日	こんだて名	こんだてざいりょう名				エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム
			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	
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)	604
	かぼちゃのコロッケ	あげ油	かぼちゃのコロッケ	ほうれんそう キャベツ きゅうり	こいくちしょうゆ	18.8	
	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	18.0	
	うずら卵とわかめのすまし汁		うずらのたまご缶 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	338	
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				592
	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	白ワイン コンソメ	23.7	
	レタス いっしょくマヨネーズ			たまねぎ にんじん セロリ とうもろこし	塩こしょうかんそくバセリ	27.1	
	ミネストローネ	じゃがいも なたね油	ペーパー	ホールトマト缶 マッシュルーム にんにく	こいくちしょうゆ	273	
9 木	き ごはん ゆ か ゆ ね 牛 乳	ごはん	牛乳	たまねぎ にんじん グリンピース	カレールー赤ワイン	656	
	い し ん い し セ カ レ 一 ラ イ ス	じゃがいも なたね油	ぶた肉	しょうが にんにく	ウスターソース	19.7	
	く フ ル ル ーツ の ヨ ー グ ル ト あ え		フレーンヨーグルト	バナナ みかん缶 パイン缶 もも缶	こいくちしょうゆ	18.0	
	ごはん 牛乳	ごはん	牛乳	にんにく		280	
10 金	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	641	
	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	24.6	
	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	21.2	
	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	テンメンジヤントケンジヤン	302	
13 月	ごはん 牛乳	ごはん	牛乳	たまねぎ にんじん 小ねぎ	赤みそこいくちしょうゆ	671	
	マーボードウふ	なたね油 さとう かたくりこ	ぶたひき肉 やきどうふ	干しこいたけ しょうが にんにく	酒みりんちゅうかスープ	26.9	
	むしがよざ(1~4ねん1こ/5, 6ねん2こ)		ぎょうざ		酢 こいくちしょうゆ	22.1	
	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		371	
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	698	
	肉じゃが	じゃがいも なたね油 さとう	牛肉	つきこんにやく	うすぐちしょうゆみりん	22.1	
	やさいのすりみあげ(1, 2ねん1こ/3~6ねん2こ)	あげ油	やさいのすりみあげ			23.2	
	あますあえ	さとう すりごま	カットわかめ	きゅうり たいこん にんじん	酢塩うすくちしょうゆ	315	
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	727	
	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	28.3	
	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	21.2	
	青りんごゼリー	青りんごゼリー				379	
16 木	ごはん 牛乳	ごはん	牛乳			678	
	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	うすぐちしょうゆ 酒	24.5	
	うの花いため(おからのいために)	なたね油 さとう	とり肉 おから	つきこんにやく	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		339	
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	641	
	手作りミートローフ	パンこ	合いひき肉 たまご	にんじん むきえだまめ	ナツメッグ	22.3	
	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	20.3	
	マカロニスープ	シェルマカロニ	ペーパー	えのきたけ にんにく	うすぐちしょうゆ	262	
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	616	
	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	28.5	
	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	18.4	
	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	473	
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	581	
	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	22.4	
	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	16.1	
	わかたけじる(わかめとたけのこのすまじる)	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	307	
22 水	小がたことうパン(黒ざとうりのパン) 牛乳	こくとうパン(黒ざとうりのパン)	牛乳	たまねぎ にんじん セロリ にんにく	トマトケチャップ	664	
	スパゲティミートソース	スパゲティ なたね油	合いひき肉	マッシュルーム ホールトマト缶	赤ワインウスターソース	24.9	
	スプリングサラダ(卵ヒ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	こいくちしょうゆ	20.7	
	おいわいいいちごクレープ	おいわいいいちごクレープ			酢塩うすくちしょうゆ	315	
23 木	ごはん 牛乳	ごはん	牛乳		酒 塩 こしょう	626	
	魚のマヨネーズやき	ベーカリーマヨネーズ	赤魚切り身		かんそうパセリ	26.0	
	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	21.6	
	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	312	
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	617	
	とうふハンバーグのジャボネソースかけ	なたね油 さとう	とうふハンバーグ	キャベツ もやし にんじん ピーマン	みりん 塩 こしょう	23.6	
	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	20.9	
	コンソメスープ	なたね油	とり肉	とうもろこし にんにく	うすぐちしょうゆ	274	

4/27(月)…4/26(日)参観日(PTA総会)の代休

日	曜日	ごはん 牛乳	ごはん	牛乳		酒塩こしょうウスターソース	621
						に ち さ ん か ん び	そ う か い
28 火	手作り魚フライ	こむぎこ バンこ あげ油	あじ切り身 たまご	キャベツ きゅうり にんじん		花かつお酒みりん	27.8
	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		17.6
	けんちんじる	ごま油	とり肉 とうふ	小ねぎ 干しこいたけ つきこんにやく	うすぐちしょうゆ		333
	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	うすぐちしょうゆ		522
30 木	牛乳		牛乳			酒 塩	19.1
	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		15.1
	魚そうめんのすまじる		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		274

※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
○武雄市立山内東小学校 栄養教諭 荒川 TEL:(0954)45-3565 FAX:(0954)20-7014

