

令和2年度		4月のよていこんだてひょう				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	塩こしょうかんそうパセリ	27.1
		ミネストローネ	じゃがいも なたね油	ベーコン だいず	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	ごはん	ごはん			カレールー赤ワイン	656
		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	19.7
		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	18.0
		フルーツのヨーグルトあえ		プレーンヨーグルト	バナナ みかん缶 パイン缶 もも缶		280
10	金	ごはん 牛乳	ごはん	牛乳	にんにく		641
		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	24.6
		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	21.2
		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	302
13	月	ごはん 牛乳	ごはん	牛乳	たまねぎ にんじん 小ねぎ	テンメシジャンクハンジャン	671
		マーボー豆腐	なたね油 さとう かたくりこ	ぶたひき肉 やき豆腐	干しいたけ しょうが にんにく	赤みそこいくちしょうゆ	26.9
		むしぎょうざ(1～4ねん1こ/5, 6ねん2こ)		ぎょうざ		酒みりんちゅうかスープ	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	酢 こいくちしょうゆ	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	つきこんにゃく	うすくちしょうゆみりん	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	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	うすくちしょうゆ 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		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	合いびき肉 たまご	にんじん むきえだまめ	ナツメグ	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	ベーコン	えのきたけ にんにく	うすくちしょうゆ	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
		バリッシュ(いりこ)		バリッシュ(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	307
22	水	小がたことうパン(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 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	合いびき肉	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	こいくちしょうゆ	20.7
		おいわいいちごクレープ	おいわいいちごクレープ			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ポネソースかけ	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	うすくちしょうゆ	274
4／27(月)…4/26(日)参観日(PTA総会)の代休							
28	火	ごはん 牛乳	ごはん	牛乳		酒塩こしょうウスターソース	621
		手作り魚フライ	こむぎこ パンこ 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 干しいたけ つきこんにゃく	うすくちしょうゆ	333
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	522
		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	274

※新型コロナウイルス対策のため、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

