



わかきしょうがっこう きゅうしよくこんだてよていひょう

若木小学校 給食献立予定表(4/7~18まで)



日 曜	献立名	＜赤の仲間＞おもに体の組織を作る		＜緑の仲間＞おもに体の調子を整える		＜黄色の仲間＞エネルギーのもとになる		調味料	栄養価
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		エネルギー
		魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	淡色野菜・きのこ・果物	穀類・いも類	油脂類・種実類		たんぱく質 脂質 塩分
7月	始業式								
火	ごはん / 牛乳		/牛乳	ごはんにのせて たべよう!		ごはん	油	酒 しょうゆ	639
	ビビンバ	豚ひき肉 錦糸卵		ほうれん草 にんじん	もやし 白ねぎ にんにく	砂糖	ごま ごま油	豆板醤	24.6
	春雨とチンゲン菜のスープ	とりにく 鶏肉		チンゲン菜 にんじん	たま 玉ねぎ 大根	春雨	油	塩 こしょう 酒	19.0
	ヨーグルト		ヨーグルト					しょうゆ 中華だし	2.2
水	まる 丸パン / 牛乳		/牛乳	パンにはさんで たべよう!		パン			635
	鶏の照り焼き	とりにく 鶏肉			しょうが にんにく	かたくり粉		酒 しょうゆ みりん	25.6
	野菜サラダ			にんじん	キャベツ きゅうり	砂糖	マヨネーズ	塩 こしょう	31.2
	コーンクリームスープ	ベーコン	牛乳	にんじん パセリ	たま 玉ねぎ とうもろこし	じゃがいも	油	塩 こしょう ルウ 酒	2.6
木	ごはん / 牛乳		/牛乳			ごはん		塩 こしょう 酒	587
	豚肉のしょうが炒め	ぶたにく 豚肉		パプリカ ピーマン	たま 玉ねぎ しょうが	砂糖 かたくり粉	油	みりん しょうゆ	25.7
	磯香和え	ちくわ	のり	にんじん 小松菜	きりぼしだいこん 切干大根	砂糖		しょうゆ	16.5
	かきたま汁	たまご 卵 かつお節(だし)	昆布(だし)	ねぎ にんじん	たま 玉ねぎ えのき キャベツ	かたくり粉		塩 しょうゆ 酒	2.1
金	ごはん / 牛乳		/牛乳			ごはん			596
	赤魚のから揚げ	あかうお 赤魚				小麦粉 かたくり粉	油	塩 こしょう 酒	26.0
	ひじきの炒め煮	さつま揚げ 大豆	ひじき	にんじん いんげん	ごぼう	こんにやく 砂糖	油	酒 しょうゆ	16.7
	厚揚げのみそ汁	厚揚げ みそ	煮干し(だし)	にんじん ねぎ	たま 玉ねぎ 大根 しめじ			塩 みりん	2.0
月	麦ごはん / 牛乳	1年生きゅうしよくスタート			たま 玉ねぎ しめじ	麦ごはん		ケチャップ ソース チャツネ	740
	ポークカレー	ぶたにく 豚肉	なま 生クリーム	にんじん	にんにく しょうが	じゃがいも 黒砂糖	バター	カレールウ ピューレ	22.6
	春キャベツとツナのサラダ	ツナ		にんじん	キャベツ きゅうり レモン汁	砂糖	オリーブ油	塩 こしょう しょうゆ	26.2
	手作りプリン		牛乳 生クリーム		いちご	プリンの素			2.9
火	ごはん / 牛乳		/牛乳			ごはん		塩 こしょう 酒	672
	チキン南蛮	とりにく たまご 鶏肉 卵		パセリ	たま 玉ねぎ	小麦粉 かたくり粉 砂糖	油 マヨネーズ	しょうゆ 酢	26.2
	筍のこそばろ煮	ぶたにく 豚ひき肉		にんじん きぬさや	たけのこ 切干大根 しょうが	こんにやく 砂糖	油	しょうゆ 酒 みりん	25.5
	魚そうめんのすまし汁	さかな 魚そうめん かつお節(だし)	昆布(だし)	にんじん 小松菜	たま 玉ねぎ しいたけ もやし			塩 しょうゆ 酒	2.2
水	ミルクパン / 牛乳		/牛乳	スナッパえんどう	キャベツ	パン		塩 こしょう デミグラス	620
	春野菜のトマトスパゲティ	ぶたにく 豚ひき肉	チーズ	アスパラ トマト	たま 玉ねぎ しめじ にんにく	スパゲティ	油	ケチャップ ソース コンソメ	26.4
	ビーンズサラダ	だいず とり 大豆 鶏ささみ		にんじん	きゅうり だいこん			ごまドレッシング	22.0
	オレンジ				オレンジ				2.0
木	ごはん / 牛乳		/牛乳			ごはん			588
	いわしの甘露煮	いわしの 甘露煮							25.8
	いんげんの梅風味和え	ぶたにく 豚肉 かつお節		にんじん いんげん	キャベツ 梅	砂糖		しょうゆ 酒	17.1
	わかめのみそ汁	あぶら 油揚げ みそ	わかめ 煮干し(だし)	にんじん ほうれん草	たま 玉ねぎ 白菜 えのき				2.5
金	レタスチャーハン / 牛乳	ハム たまご 卵	/牛乳	ねぎ	レタス にんにく	ごはん	油	塩 こしょう しょうゆ 中華だし オイスター	549
	ごぼうのチャプチェ	ぶたにく 豚肉		にんじん	ごぼう 玉ねぎ	春雨	ごま油	しょうゆ 酒	21.3
				にら	しょうが	砂糖	ごま	塩 こしょう	17.8
	豆腐のピリ辛スープ	とうふ とり 豆腐 鶏肉		にんじん チンゲン菜	たま 玉ねぎ もやし しめじ		油 ラー油	塩 こしょう しょうゆ 中華だし	2.5

