

# 4月分学校給食献立表

R6.4.9  
 武雄市立東川登小学校

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		黄の食品:おもにエネルギーのもとになる		調味料	栄養価			
		1群 魚・肉・卵 豆・豆制品	2群 牛乳・小魚 海藻	3群 緑黄色野菜	4群 淡色野菜・きのこ くだもの	5群 穀類・いも類 砂糖	6群 油脂類・種実類		熱量(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩相当量(g)
9 ・ 火	ごはん					こめ				693		
	牛乳		牛乳							26.8		
	とりのから揚げ	鶏肉			にんにく・しょうが	でんぷん	油	塩・こしょう・しょうゆ・酒		22.6		
	スナックえんどうともやしの炒め物			スナックえんどう にんじん	ホールコーン・もやし		油	塩・こしょう		1.8		
	豚汁	豚肉・厚揚げ・みそ		にんじん・葉ねぎ	だいこん・ごぼう	さつまいも・こんにゃく	油					
10 ・ 水	ごはん					こめ				641		
	牛乳		牛乳							27.2		
	野菜のうま煮	鶏肉・凍り豆腐	昆布粉	にんじん	ごぼう・干しいたけ 枝豆	こんにゃく じゃがいも・砂糖	油	しょうゆ・みりん・酒		15.3		
	大豆といりこのかりかり和え	大豆	いりこ			砂糖	ごま	しょうゆ・みりん		2.1		
	ひじき和え		ひじき	にんじん	キャベツ・きゅうり	砂糖		しょうゆ				
11 ・ 木	コッペパン					コッペパン				670		
	牛乳		牛乳							21.8		
	ポトフ	ウインナー		にんじん	たまねぎ・だいこん キャベツ	じゃがいも		塩・コンソメ		31.8		
	マカロニサラダ	ロースハム		にんじん	きゅうり・ホールコーン	マカロニ	マヨネーズ			2.9		
	チョコクリーム					チョコクリーム						
12 ・ 金	ポークカレー (麦ごはん)					こめ・麦				699		
	ポークカレー (カレー)	豚肉	スキムミルク 粉チーズ	にんじん	たまねぎ・にんにく	じゃがいも	油	カレー粉・ケチャップ ソース・しょうゆ		21.0		
	牛乳		牛乳							21.6		
	れんごんのサラダ				れんこん・だいこん・きゅうり		マヨネーズ・ごま			2.3		
15 ・ 月	ごはん					こめ				617		
	牛乳		牛乳							22.4		
	肉じゃが	豚肉		にんじん	たまねぎ・えだまめ	じゃがいも こんにゃく・砂糖	油	しょうゆ・みりん		13.3		
	三色和え	かにかま		ピーマン	もやし	砂糖	ごま油	しょうゆ		2.3		
	のり佃煮		のり佃煮									
16 ・ 火	ごはん					こめ				632		
	牛乳		牛乳							26.0		
	魚のレモンしょうゆかけ	赤魚			レモン汁	でんぷん・砂糖		塩・こしょう・酒 しょうゆ・みりん		17.1		
	ごま和え			ほうれん草・にんじん	もやし・キャベツ	砂糖	ごま	しょうゆ		2.0		
	五目みそ汁	厚揚げ・みそ	干しわかめ・(煮干し)	小ねぎ	たまねぎ・えのきだけ	じゃがいも						
17 ・ 水	ごはん					こめ				617		
	牛乳		牛乳							22.0		
	マーボー豆腐	豆腐・豚肉・赤みそ		にんじん・にら	たまねぎ・干しいたけ しょうが・にんにく	砂糖・でんぷん	油・ごま油	テンメンジャン・みりん トウバンジャン・しょうゆ		16.7		
	パンサンスー	たまご			きゅうり	はるさめ・砂糖	ごま	酢・しょうゆ		1.9		
	いちご				いちご							
18 ・ 木	小型ミルクパン					ミルクパン				622		
	牛乳		牛乳							21.2		
	スパゲティナポリタン	ベーコン	粉チーズ	にんじん・青ピーマン	たまねぎ・エリンギ	スパゲティ	油	ケチャップ・ソース トマトピューレ		20.1		
	カラフルサラダ				キャベツ・きゅうり たまねぎ・ホールコーン	砂糖	油	酢・しょうゆ 塩・こしょう		2.1		
	手作りゼリー				みかん	ゼリーの素						
19 ・ 金	ごはん	5年生の時に、家庭科の取組で考えてくれたものを給食で再現します！				こめ				624		
	牛乳		牛乳							26.5		
	擬製豆腐	たまご・鶏肉・豆腐		にんじん・小ねぎ	干しいたけ	砂糖	油	塩・しょうゆ・酒		18.2		
	チンゲン菜の磯香和え		のり	チンゲンサイ	もやし	砂糖		しょうゆ・みりん		2.4		
	味噌汁(6年 さん)	豆腐・みそ・(かつお節)	干しわかめ	葉ねぎ		さつまいも						
22 ・ 月	ごはん					こめ				629		
	牛乳		牛乳							22.7		
	野菜の肉あんかけ	豚肉・大豆		ほうれん草・にんじん	もやし・にんにく・しょうが	砂糖・でんぷん	油	トウバンジャン・しょうゆ		16.7		
	はるさめスープ	豚肉		にんじん・葉ねぎ	たまねぎ・きくらげ	はるさめ		しょうゆ・塩・こしょう 中華スープ		1.3		
	オレンジ				オレンジ							
23 ・ 火	たけのこごはん	鶏肉・油揚げ・大豆		にんじん	たけのこ	こめ・砂糖	油	しょうゆ・みりん・塩・酒		589		
	牛乳		牛乳							22.3		
	酢みそ和え	ちくわ・みそ	干しわかめ		きゅうり・たまねぎ	砂糖	ごま	酢・みりん		15.7		
	かきたま汁	たまご・豆腐 (かつお節)	(昆布)	小ねぎ	たまねぎ・えのきだけ	でんぷん		しょうゆ・塩・酒		2.3		

# 4月分学校給食献立表

R6.4.9  
武雄市立東川登小学校

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		黄の食品:おもにエネルギーのもとになる		調味料	栄養価	
		1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・小魚 海藻	3群 緑黄色野菜	4群 淡色野菜・きのこ くだもの	5群 穀類・いも類 砂糖	6群 油脂類・種実類		熱量(kcal)	たんぱく質(g)
24 ・ 水	焼きそば	豚肉・さつま揚げ		にんじん・葉ねぎ	キャベツ・たまねぎ・きくらげ	焼きそばめん	油	ソース・しょうゆ・こしょう		595
	牛乳		牛乳							26.2
	パンバンジーサラダ	鶏肉・たまご		にんじん	きゅうり・もやし		ごま	ドレッシング		16.1
	蒸しパン		牛乳		レーズン	蒸しパンミックス				2.1
25 ・ 木	ごはん	5年生の時に、家庭科の取組で考えてくれたものを給食で再現します！					こめ			670
	牛乳		牛乳							25.7
	ホキの天ぷら	ホキ				小麦粉	油			20.4
	大豆の磯煮	大豆・さつまあげ	干しひじき	にんじん	ごぼう・枝豆	こんにゃく・砂糖	油	しょうゆ・みりん		2.2
26 ・ 金	団子の汁(6年生考案)	みそ	(煮干し)	にんじん・葉ねぎ	干しいたけ・だいこん・ごぼう	小麦粉・じゃがいも				
	ごはん					こめ				624
	牛乳		牛乳							24.0
	凍り豆腐のたまごじ	たまご・凍り豆腐		にんじん・こまつな	たまねぎ	砂糖	油	しょうゆ		18.9
	高菜漬けの油炒め		ちりめんじゃこ	高菜漬け			油・ごま			2.9
のっぺい汁	鶏肉・厚揚げ (かつお節)	(昆布)	にんじん	だいこん・ごぼう 干しいたけ	さといも・こんにゃく		しょうゆ・塩・みりん			
29 月	☆☆昭和の日☆☆									
30 ・ 火	キムタクごはん	5年生の時に、家庭科の取組で考えてくれたものを給食で再現します！		豚肉	にら	白菜キムチ・たくあん漬	こめ	ごま油	しょうゆ	569
	牛乳		牛乳							21.6
	もやしのごまサラダ		干しわかめ	にんじん	もやし・きゅうり	砂糖	ごま	酢・しょうゆ		15.6
	みそ汁☆(6年 さん)	たまご・豆腐・みそ (かつお節)		チンゲンサイ						2.3