

令和6年度

4月学校給食献立表

今月の給食目標：【 上手に準備と後片付けをしよう 】

御船が丘小学校

日付 曜日	献立名	おもにからだをつくる(赤)		おもに体の調子を整える(緑)		おもにエネルギーのもとになる(黄)		調味料(その他)	エネ ルギー (Kcal)	たん ぱく 質 (g)	塩 分 (g)
		たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質				
		魚・肉・卵・大豆製品	牛乳・小魚・海藻	色の濃い野菜	色の薄い野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂・種実				
8月	始業式										
9	牛乳		ぎゅうにゅう								
火	ごはん					こめ					
	スタミナキムチ	ぶたにく	こんぶ	にんじん	はくさい たまねぎ もやし りんご しょうが にんにく	さとう	あぶら ノリがけ	しょうゆ とうがらし す せけ しお 粒粒粒			
	ワンタンスープ	とりにく		ちんげんさい にんじん	たまねぎ きくらげ キャベツ しょうが	ワンタン	あぶら	しょうゆ さけ しお こしょう ちゅうかだし ガラスープ			
10	牛乳		ぎゅうにゅう	にゅうがくしき							
水	ごはん					こめ					
	ガバオ	とりにく		ピーマン パプリカ	たまねぎ にんにく バジル	さとう	ごまあぶら	ちゅうかだし こしょう トウモロコシ せけ オイスターソース しょうゆ しお	573	23.9	2.0
	春雨サラダ	かにかま			キャベツ きゅうり とうもろこし	はるさめ さとう	ごまあぶら	しょうゆ す			
	もやしのみそスープ	ぶたにく みそ		にんじん ねぎ	もやし たまねぎ きくらげ		ごまあぶら	ガラスープ ちゅうかだし しょうゆ しお こしょう さけ			
11	牛乳		ぎゅうにゅう								
木	ごはん					こめ					
	鯖の照り焼き	さば			しょうが	さとう		しょうゆ みりん さけ	632	28.0	2.1
	ふきと筍の炒め煮	ぶたにく		にんじん	ふき たけのこ しょうが こんにゃく	さとう	あぶら	しょうゆ みりん さけ しお			
	かきたま汁	たまご		にんじん ねぎ	たまねぎ えのきたけ	かたくりこ		いりこ しお しょうゆ みりん さけ			
12	牛乳		ぎゅうにゅう	1ねんせいのきゅうしよくがはじまります。							
金	クロワッサン					クロワッサン					
	ひき肉のトマトスパゲティ	ぶたにく	こなチーズ	にんじん トマト	たまねぎ マッシュルーム しめじ にんにく	スパゲティ さとう	オリーブゆ	クチャップ コショウ しお こしょう ワイン しょうゆ	571	22.2	2.2
	ひじき入りサラダ	かにかま だいず	ひじき	にんじん	きゅうり キャベツ とうもろこし	さとう	ドレッシング	しお こしょう			
	いちご				いちご						
15	牛乳		ぎゅうにゅう								
月	麦ごはん					こめ むぎ					
	ポークカレー	ぶたにく	スキムミルク	にんじん	たまねぎ しめじ にんにく しょうが りんご グリンピース	じゃがいも こくとう	あぶら	しょうゆ しお さけ ねこ たらこ たらこ たらこ たらこ	647	21.6	2.2
	野菜とツナのサラダ	まぐろみずに		にんじん	きゅうり キャベツ とうもろこし	さとう	ドレッシング	しお こしょう す			
16	牛乳		ぎゅうにゅう								
火	ごはん					こめ					
	鰯のみそマヨ焼き	あじ みそ					ノンエッグマヨネーズ	しょうゆ しお みりん さけ	558	27.1	2.0
	野菜の昆布和え		しおこんぶ	ほうれんそう にんじん	きゅうり			みりん しょうゆ			
	鶏ごぼう汁	とりにく あつあげ		にんじん ねぎ	たまねぎ ごぼう ほししいたけ			かつお こんぶ しょうゆ さけ みりん しお			
17	牛乳		ぎゅうにゅう								
水	ごはん					こめ					
	擬製豆腐	たまご とうふ ぶたにく		ほうれんそう	ほししいたけ	さとう		しょうゆ みりん	609	27.8	2.3
	ごま和え			にんじん	もやし きゅうり	さとう	ごま ねりごま	しょうゆ みりん			
	玉ねぎのみそ汁	あぶらあげ みそ		にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ			いりこ さけ			
18	牛乳		ぎゅうにゅう								
木	ごはん					こめ					
	鶏肉と高野豆腐のチリソース	とりにく こやどうふ			たまねぎ グリンピース	さとう かたくりこ こむぎこ	あぶら	かつお かつお しょうゆ しお こしょう ちゅうかだし	661	27.4	1.9
	もやしの中華和え	かにかま		にんじん	もやし きゅうり きくらげ	さとう	ごまあぶら	す しょうゆ			
	肉団子のスープ	とりにく ぶたにく		にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ きくらげ しょうが	パンこ こむぎこ せんべい さとう	あぶら ごまあぶら	ガラスープ ちゅうかだし しょうゆ しお こしょう さけ			
19	牛乳		ぎゅうにゅう								
金	ミルクパン					ミルクパン					
	ハンバーグ(デミグラスソース)	ぶたにく とりにく			たまねぎ	さとう でんぷん	あぶら	アヒン デミグラス かつお ガラスープ あかうい しお コショウ	626	28.9	2.4
	野菜サラダ			にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし		ドレッシング				
	パスタスープ	とりにく		にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ	マカロニ	オリーブゆ	せけ ガラスープ しょうゆ コショウ しお			

令和6年度

4月学校給食献立表

今月の給食目標：【 上手に準備と後片付けをしよう 】

御船が丘小学校

日付 曜日	献立名	おもにからだをつくる(赤)		おもに体の調子を整える(緑)		おもにエネルギーのもとになる(黄)		調味料(その他)	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	塩分 (g)
		たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質				
				色の濃い野菜	色の薄い野菜・きのこ・果物						
魚・肉・卵・大豆製品		牛乳・小魚・海藻				穀類・いも類・砂糖		油脂・種実			
22 月	牛乳		ぎゅうにゅう								
	たけのごはん	ぶたにく		にんじん さやいんげん	たけのこ ほししいたけ	こめ さとう	あぶら	しょうゆ みりん さけ しお	558	22.8	2.0
	もやしチャンプルー	ぶたにく とうふ		にんじん にら	たまねぎ もやし きくらげ	かたくりこ さとう	あぶら	しょうゆ だし ちゅうかだし しお こしょう さけ			
	ビーフ汁	ぶたにく かまぼこ		こまつな	たまねぎ しめじ ごぼう	ビーフ	あぶら	いりこ こんぶ しょうゆ さけ しお みりん			
23 火	牛乳		ぎゅうにゅう								
	ごはん					こめ					
	赤魚のごまみそ焼き	あかうお みそ				さとう	ごま	さけ しょうゆ しお みりん	575	26.7	2.2
	切干大根の煮物	とりにく		にんじん	きりぼしだいこん えだまめ こんにゃく	さとう	あぶら	さけ しょうゆ みりん しお			
けの汁	こうやどうふ みそ		にんじん ねぎ	だいこん ごぼう ほししいたけ こんにゃく			いりこ				
24 水	牛乳		ぎゅうにゅう								
	ごはん					こめ					
	親子煮	たまご とりにく		にんじん ねぎ	たまねぎ ほししいたけ	マロニー さとう	あぶら	いりこ しょうゆ みりん しお さけ	644	26.7	1.4
	チンゲンサイの酢みそ和え	あぶらあげ みそ		ちんげんさい にんじん	もやし きゅうり	さとう	ねりごま ごま	す みりん しお			
根菜チップス					じゃがいも さつまいも	あぶら	しお				
25 木	牛乳		ぎゅうにゅう								
	ごはん					こめ					
	シシリアンライス(肉炒め)	ぶたにく			たまねぎ にんにく しょうが	さとう	ごま あぶら	しょうゆ さけ みりん	617	22.1	1.7
	シシリアンライス(茹で野菜)			パプリカ	きゅうり キャベツ とうもろこし			しょうゆ			
	1食ノンエッグマヨネーズ						ノンエッグマヨネーズ				
わかめと青梗菜のスープ	わかめ		にんじん ちんげんさい	たまねぎ ほししいたけ えのきたけ			しお こしょう ガラスープ しょうゆ ちゅうかだし				
26 金	お弁当の日										
29 月	昭和の日										
30 火	牛乳		ぎゅうにゅう								
	ごはん					こめ					
	豚肉と野菜のしょうが炒め	ぶたにく		にんじん ピーマン	キャベツ たまねぎ にんにく しょうが	さとう かたくりこ	あぶら	しょうゆ さけ みりん こしょう	601	24.5	1.7
	青のりビーンズ	だいず	いりこ あおのり			かたくりこ	あぶら	しお			
麩のすまし汁	かまぼこ とうふ		ねぎ	たまねぎ ほししいたけ だいこん	ふ		こんぶ かつおぶし しょうゆ しお さけ みりん				