

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 】

橘小学校

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月	牛乳		ぎゅうにゅう								
	ごはん					こめ					
	スタミナキムチ	ぶたにく	こんぶ	にんじん	ほくさい たまねぎ もやし りんご しょうが にんにく	さとう	あぶら ノンエッグマヨネーズ	しょうゆ とうがらし す さけ しお かつお	611	23.0	1.5
	火 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			
火	りんごゼリー			りんご		さとう					
10月	牛乳		ぎゅうにゅう		にゅうがくしき						
	ごはん					こめ					
	水 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 トウバンジャン さけ オイスターソース しょうゆ しお	584	24.4	1.9
	水 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			
水	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月	牛乳		ぎゅうにゅう								
	ごはん					こめ					
	木 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	27.5	1.8
	木 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			
木	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月	牛乳		ぎゅうにゅう								
	クロワッサン					クロワッサン					
	金 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 コナメ しお こしょう ワイン しょうゆ	573	21.8	1.9
	金 ひじき入りサラダ	ささみ 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	ごまドレッシング	しお こしょう			
金	いちご			いちご							
15月	牛乳		ぎゅうにゅう		1ねんせいのできゅうしよくがはじまります。						
	麦ごはん					こめ むぎ					
	火 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 グリーンピース	じゃがいも こくとう	あぶら	しょうゆ さけ ルウ 酢 こしょう デミタス ノンエッグ マヨネーズ	673	21.7	2.0
火	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	ノンエッグマヨネーズ	す こしょう			
16月	牛乳		ぎゅうにゅう								
	ごはん					こめ					
	火 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	563	27.6	1.9
	火 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			
火	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月	牛乳		ぎゅうにゅう								
	ごはん					こめ					
	水 千草焼き	たまご とりにく とうふ		こねぎ にんじん	ほししいたけ たまねぎ	さとう	あぶら	さけ しお しょうゆ みりん	591	25.7	2.4
	水 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			
水	玉ねぎのみそ汁	あぶらあげ みそ	わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ えのきたけ			いりこ さけ			
18月	牛乳		ぎゅうにゅう								
	ごはん					こめ					
	木 鶏肉と高野豆腐のチリソース	とりにく こうやどうふ			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 かつお入 しょうゆ しお こしょう ちゅうかだし	653	27.4	1.6
	木 もやしの中華和え	かまぼこ		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			
木	春雨スープ	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	はるさめ でんぶん 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月	牛乳		ぎゅうにゅう								
	金 ツナマヨパン	まぐろみずに			たまねぎ	コッパパン	ノンエッグマヨネーズ	しお こしょう	589	28.2	2.6
	金 豚しゃぶサラダ	ぶたにく		パプリカ にんじん	しょうが たまねぎ レタス きゅうり	さとう	ごま	す しょうゆ さけ			
金	春キャベツとチキンのスープ	とりにく		にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ しめじ		オリーブゆ	ガラスープ コンソメ しょうゆ しお こしょう しょうゆ			

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 】

橘小学校

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						
22 月	牛乳		ぎゅうにゅう										
	たけのこおこわ	とりにく		にんじん さやいんげん	たけのこ ほししいたけ	こめ もちこめ さとう	あぶら	しょうゆ みりん さけ しお	573	24.5	2.2		
	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 味噌 ちゅうかだし しお こしょう さけ					
	ビーフ汁	ぶたにく		こまつな	たまねぎ しめじ	ビーフン		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								
赤魚の香味焼き	あかうお			しょうが にんにく	さとう	ごま	しょうゆ さけ	559	26.5	2.1			
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	27.2	1.9		
	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	593	21.1	1.3			
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	牛乳		ぎゅうにゅう										
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 ぎゅうにく おから	ぎゅうにゅう		たまねぎ	さとう パンこ		コンソメ デミグラス ソース しょうゆ さけ	624	31.4	2.3			
野菜サラダ			にんじん パプリカ	キャベツ きゅうり		ドレッシング							
パスタスープ	とりにく		にんじん トマト ほうれんそう パセリ	たまねぎ キャベツ	こむぎこ	オリーブゆ	さけ ガラスープ しょうゆ コンソメ こしょう しお						
29 月	しょうわ ひ 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	あおのり いりこ			かたくりこ	あぶら	しお こしょう					
そばろ汁	とりにく あぶらあげ		にんじん ねぎ	しょうが だいこん たまねぎ ほししいたけ しめじ		あぶら	みりん しお さけ かつおぶし だしこんぶ しょうゆ						