

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 ごま | 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 | | | |
| | 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 |
| | 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 |
| | 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 |
| | 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 | | | |
| | 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 | | | | | |
| | 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 ルーコ かつお デミタス かつおソース チャツネ | 673 | 21.7 | 2.0 |
| | 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 |
| | 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 |
| | 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 | 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 |
| | 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 | | | |
| | 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 でんぷん 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 |
| | 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 | | | |
| | 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 ぎゅうにゅう 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 クラッシュ しお こしょう 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 | | | | | | | |