

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 】

武雄小学校

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	609	23.0	1.6
	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	582	24.0	2.0
	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	653	27.7	2.1
	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					
	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 コメ しお こしょう ワイン しょうゆ	568	21.7	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			
15月	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。						
	麦ごはん					こめ むぎ					
	ポークカレー	ぶたにく	こなチーズ	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 さけ ルウ 卵 こしょう かつお ドレッシング マヨネーズ	678	21.7	2.1
	月 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	しお こしょう す			
月	いちご			いちご							
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			かつおぶし 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 手作りコロッケ	ぎゅうにく ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう	パセリ	たまねぎ	じゃがいも さとう パンこ こむぎこ	バター あぶら	しお こしょう さけ	636	24.7	2.5
	水 ごま和え			にんじん ほうれんそう	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 かつおだし しょうゆ しお こしょう ちゅうかだし	656	27.3	1.7
	木 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			
木	春雨スープ	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	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								
	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	581	28.6	2.8
	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 さけ 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 】

武雄小学校

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						558	22.8	2.2
	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			
	もやしチャンプルー	ぶたにく とうふ		にんじん いら	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			
	ビーフン汁	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						578	26.9	2.4
	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			
	切干大根の煮物	てんぷら		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 あかみそ		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						647	27.1	2.0
	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			
	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						617	22.1	1.7
	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			
	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						600	29.5	2.6
	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		コクメ デミグラス ソース クラゲソース しお こしょう さけ			
	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 コクメ こしょう しお				
29 月	昭和の日										
30 火	牛乳		ぎゅうにゅう						594	25.3	1.5
	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			
	青のりビーンズ	だいず	あおのり			かたくりこ	あぶら	しお こしょう			
根菜たっぷり汁	とりにく		にんじん ねぎ	だいこん ごぼう しょうが			かつお こんぶ しょうゆ みりん しお				