



武内小学校 給食献立予定表(4/9~19まで)



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		<黄色の仲間>エネルギーのもとになる		調味料	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 塩分
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
8月	<b>始業式</b>								
9	ごはん / 牛乳		/牛乳	ごはんにのせてたべよう!		ごはん		しょうゆ 塩 みりん	597
火	春キャベツの豚キムチ丼	豚肉		にんじん ニラ	キャベツ 白菜キムチ	砂糖 かたくり粉	油	中華だし こしょう 酒	24.6
	たまごスープ	卵		にんじん ねぎ	たまご 玉ねぎ もやし えのき	かたくり粉	ごま油	しょうゆ 塩 こしょう 酒	17.1
	フルーツヨーグルト		ヨーグルト		いちご パナナ	砂糖		しょうゆ 中華だし	2.1
	ミルクパン / 牛乳	牛ひき肉 豆腐	/牛乳			パン		ソース ケチャップ	686
水	ミートローフ	豚ひき肉 卵		いんげん	たまご 玉ねぎ	パン粉 砂糖	油	しょうゆ 塩 こしょう しょうゆ	31.3
	コールスローサラダ	ハム		にんじん	きゅうり キャベツ とうもろこし			ドレッシング	31.5
	ほうれん草のクリームスープ	鶏肉	豆腐	にんじん ほうれん草	たまご 白菜 にんにく		オリーブ油	しょうゆ 塩 こしょう ルウ コンソメ	2.6
	レタスチャーハン / 牛乳	ハム	/牛乳	にんじん ねぎ	レタス たけのこ にんにく	ごはん	油	しょうゆ 塩 こしょう 中華だし オイスター	570
木	ごぼうのチャプチェ	豚肉		にら	ごぼう 玉ねぎ	春雨	ごま油	しょうゆ 酒	19.8
				にんじん	しょうが	砂糖		しょうゆ 塩 こしょう	13.4
	チンゲン菜と豆腐のスープ	豆腐 かにかま	わかめ	チンゲン菜	たまご 玉ねぎ 大根			しょうゆ 塩 こしょう しょうゆ 中華だし	2.5
金	ごはん / 牛乳		/牛乳			ごはん			589
	白身魚の磯香フライ	白身魚の磯香フライ					油		24.5
	ひじきの炒め煮	大豆 さつま揚げ	ひじき	にんじん いんげん	ごぼう	こんにゃく 砂糖	油	しょうゆ 塩	16.2
	厚揚げのみそ汁	厚揚げ みそ	煮干し(だし)	にんじん ねぎ	たまご 白菜 えのき			しょうゆ 酒 みりん	1.9
月	麦ごはん / 牛乳	1年生きゅうしよくスタート			にんにく しょうが	麦ごはん		ケチャップ ソース	665
	チキンカレー	鶏肉	生クリーム	にんじん	たまご 玉ねぎ しめじ チャツネ	じゃがいも 砂糖	油	ルウ ピューレ	20.8
	イタリアンサラダ	ツナ		パプリカ	レタス きゅうり レモン汁	砂糖	オリーブ油	しょうゆ 塩 こしょう しょうゆ	19.6
	お祝いデザート					いちごゼリー			2.6
火	ごはん / 牛乳	卵 豆腐	/牛乳			ごはん			574
	五目たまご焼き	豚ひき肉		ほうれん草	干しいたけ	砂糖		しょうゆ みりん	25.4
	三色和え	かまぼこ		ピーマン にんじん	もやし	砂糖	ごま油	しょうゆ	17.1
	春キャベツのみそ汁	油揚げ みそ	煮干し(だし)	にんじん ねぎ	キャベツ 玉ねぎ えのき				2.3
水	ごはん / 牛乳		/牛乳			ごはん			612
	いわしの甘露煮	いわしの甘露煮							26.3
	ふきと豚肉の炒め煮	豚肉		にんじん きぬさや	ふき たけのこ しょうが	こんにゃく 砂糖	油	しょうゆ 酒 みりん	17.0
	さつまいも汁	鶏肉 油揚げ かつお節(だし)	煮干し(だし)	にんじん ねぎ	たまご 玉ねぎ	さつまいも	油	しょうゆ 塩 しょうゆ	2.2
木	ごはん / 牛乳		/牛乳			ごはん		しょうゆ 塩 しょうゆ	615
	じゃがいものうま煮	鶏肉		にんじん 枝豆	たまご 干しいたけ ごぼう	じゃがいも こんにゃく 砂糖	油	しょうゆ 酒 みりん	23.1
	みそ豆	大豆 みそ				砂糖 かたくり粉	油	みりん しょうゆ	16.4
	ポン酢和え	豚肉 かつお節		チンゲン菜 にんじん	きゅうり キャベツ	砂糖		しょうゆ 酢 しょうゆ	1.8
19日	<b>遠足(お弁当)</b>								



武内小学校 給食献立予定表 (4/22~30まで)



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		<黄色の仲間>エネルギーのもとになる		調味料	栄養価
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
		魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	淡色野菜・きのこ・果物	穀類・いも類	油脂類・種実類		
22 月	ごはん(ふりかけ) / 牛乳	かまぼこ	/牛乳		もやし きくらげ	ごはん		ふりかけ	610
	ちゃんぽん	豚肉 さつま揚げ	豆乳	にんじん ねぎ	キャベツ 玉ねぎ	ちゃんぽん麺	あぶら油	しお 塩 こしょう 酒	24.0
	ギョーザ	ギョーザ						しょうゆ 中華だし	18.2
	わかめとチキンのナムル	鶏ささみ	わかめ	にんじん	レタス きゅうり にんにく	砂糖	ごま油	しょうゆ 酢 中華だし	2.5
23 火	ごはん / 牛乳		/牛乳			ごはん			667
	さばのみそマヨ焼き	さば みそ				砂糖	マヨネーズ	しお 塩 酒 みりん	26.5
	きゅうりの磯香あえ	ちくわ	のり	にんじん	だいこん 大根 きゅうり	砂糖		しょうゆ	26.3
	くいだくさん春雨汁	豚肉 油揚げ かつお節(だし)	昆布(だし)	にんじん 小松菜	しめじ ごぼう 玉ねぎ	春雨	あぶら油	しお 塩 しょうゆ	2.2
24 水	ココア揚げパン / 牛乳		/牛乳			パン	あぶら油	ミルクココア	563
	春野菜とチキンの チーズソテー	鶏肉	チーズ	アスパラ にんじん スナップえんどう	キャベツ 玉ねぎ にんにく		あぶら油	コンソメ 酒 しお 塩 こしょう	23.5 24.4
	オニオンスープ	ベーコン		にんじん パセリ	たまねぎ とうもろこし マッシュルーム		オリーブ油	塩 こしょう しょうゆ コンソメ	2.4
25 木	ごはん / 牛乳		/牛乳			ごはん		コチュジャン オイスター	614
	焼肉風炒め	豚肉		にんじん ニラ	たまねぎ キャベツ にんにく	砂糖 かたくり粉	あぶら油	しょうゆ みりん 酒	24.8
	手作り肉団子のピリ辛スープ	鶏ひき肉		にんじん チンゲン菜	たまねぎ しょうが 白菜	かたくり粉	ラー油	しょうゆ 塩 こしょう	16.1
	ヨーグルト		ヨーグルト					中華だし 酒	1.9
26 金	たけのこ ごはん / 牛乳	豚肉 油揚げ	/牛乳	にんじん きぬさや	たけのこ	ごはん 砂糖	あぶら油	しお 塩 しょうゆ 酒 みりん	579
	鶏肉と高野豆腐の 甘酢炒め	鶏肉 高野豆腐		パプリカ ピーマン	たまねぎ しょうが	かたくり粉 砂糖	あぶら油	しょうゆ 酒 塩 酢 中華だし	26.7 16.8
	かきたま汁	卵 かつお節(だし)	昆布(だし)	にんじん ねぎ	もやし 玉ねぎ えのき	かたくり粉		しお 塩 酒 しょうゆ	2.4
29 月	🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸 昭和の日 🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸								
30 火	ごはん / 牛乳		/牛乳	にほんのあじめぐり~みやぎきけん~ 🐣		ごはん		しお 塩 こしょう 酒	668
	チキン南蛮	鶏肉 卵		パセリ	たまねぎ	小麦粉 かたくり粉 砂糖	あぶら油 マヨネーズ	しょうゆ 酢	24.4
	きりぼしだいこん 切干大根の和えもの		しお 塩 こんぶ	にんじん 小松菜	きりぼしだいこん 切干大根 きゅうり	砂糖		しょうゆ みりん	25.3
	ざぶ汁	厚揚げ さつま揚げ	昆布・煮干し(だし)	にんじん ねぎ かぼちゃ	ごぼう 干しいたけ 大根		あぶら油	しお 塩 しょうゆ	2.4