



若木小学校 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 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 淡色野菜・きのこ・果物	5群 穀類・いも類	6群 油脂類・種実類		
8月	始業式								
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	603
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	25.1
	たまごスープ	たまご		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 酒	17.2
	フルーツヨーグルト		ヨーグルト		いちご バナナ	砂糖		しょうゆ 中華だし	2.2
	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	682
水	ミートローフ	豚ひき肉 たまご		いんげん	たまご 玉ねぎ	パン粉 砂糖		しょうゆ 酒	31.5
	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	30.6
	ほうれん草のクリームスープ	鶏肉	牛乳	にんじん ほうれん草	たまご 玉ねぎ 白菜 にんにく		オリーブ油	しょうゆ ルウ コンソメ	2.4
木	レタスチャーハン / 牛乳	豚肉	牛乳	にんじん ねぎ	レタス にんにく	ごはん	油	しょうゆ 中華だし オイスター	567
	ごぼうのチャプチェ	牛肉		にら	ごぼう 玉ねぎ	春雨	ごま油	しょうゆ 酒	21.4
	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	砂糖	ごま	しょうゆ 酒	16.2
金	ごはん / 牛乳		牛乳			ごはん			594
	赤魚のから揚げ	赤魚				小麦粉 かたくり粉	油	しょうゆ 酒	26.5
	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	16.6
	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 玉ねぎ 白菜 えのき			酒 みりん	1.7
月	ごはん / 牛乳		牛乳		にんにく しょうが	むぎごはん		ケチャップ ソース	724
	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	バター	ルウ ピューレ	21.9
	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 酒	25.8
	お祝いデザート					ミニパフェ			2.5
火	ごはん / 牛乳	卵 豆腐	牛乳			ごはん			578
	ごもくたまご焼き	豚ひき肉		ほうれん草	ほししいたけ	砂糖		しょうゆ みりん	26.1
	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	17.5
	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				2.1
水	ロールパン / 牛乳		牛乳	アスパラ	たまご 玉ねぎ なす	パン		しょうゆ デミグラス	669
	アスパラとベーコンのスパゲティ	ベーコン	チーズ	トマト にんじん	しめじ にんにく	スパゲティ	オリーブ油	ケチャップ ソース コンソメ	25.7
	ビーンズサラダ	大豆 鶏ささみ		にんじん	キャベツ きゅうり			ドレッシング	28.2
さがみかんゼリー					ゼリー			2.4	
木	ごはん / 牛乳		牛乳			ごはん			623
	いわしの甘露煮	いわしの甘露煮							26.6
	ふきと牛肉の炒め煮	牛肉		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	18.3
	さつまいも汁	鶏肉 油揚げ みそ	煮干し(だし)	にんじん ねぎ	たまご 玉ねぎ	さつまいも	油	酒	2.0
金	ごはん / 牛乳		牛乳	にほんのあじめぐり~みやざきけん~		ごはん		しょうゆ 酒	661
	チキン南蛮	鶏肉 たまご		パセリ	たまご 玉ねぎ	小麦粉 かたくり粉 砂糖	油 マヨネーズ	しょうゆ 酢	24.8
	きりぼしだいこん切干大根の和えもの		しょうゆ 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	24.8
	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 しいたけ 大根		油	しょうゆ 酒 塩 しょうゆ	2.5



わかきしょうがっこう 若木小学校 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		エネルギー たんぱく質 脂質 塩分
22 月	ごはん(ふりかけ) / 牛乳	いか	ぎゅうにゅう / 牛乳			ごはん		ふりかけ	623
	ちゃんぽん	ぶたにく さつま揚げ	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ きくらげ	ちゃんぽんめん	あぶら 油	しお 塩 しょうゆ 酒	24.9
	ギョーザ	ギョーザ						しょうゆ 中華だし	19.7
	わかめとチキンのナムル	とり 鶏ささみ	わかめ	にんじん	レタス きゅうり にんにく	さとう 砂糖	ごま油 ごま	しょうゆ 酢 中華だし	2.4
23 火	ごはん / 牛乳		ぎゅうにゅう / 牛乳			ごはん			680
	さばのみそマヨ焼き	さば みそ				さとう 砂糖	マヨネーズ	しお 塩 酒 みりん	27.2
	きゅうりの磯香和え	ちくわ	のり	にんじん	だいこん 大根 きゅうり	さとう 砂糖		しょうゆ	27.9
具だくさん春雨汁	豚肉 油揚げ かつお節(だし)	こんぶ 昆布(だし)	にんじん 小松菜	しいたけ たまねぎ	はるさめ 春雨	あぶら 油	しお 塩 しょうゆ	2.3	
24 水	ココア揚げパン / 牛乳		ぎゅうにゅう / 牛乳			パン	あぶら 油	ミルクココア	568
	春野菜とチキンの チーズソテー	とりにく 鶏肉	チーズ	アスパラ にんじん	キャベツ たまねぎ		あぶら 油	コンソメ 酒	23.8
	オニオンスープ	ベーコン		スナップえんどう	にんにく			しお 塩 しょうゆ	24.8
25 木	ごはん / 牛乳		ぎゅうにゅう / 牛乳			ごはん			645
	焼肉風炒め	ぎゅうにく 牛肉		にんじん ニラ	たまねぎ キャベツ にんにく	さとう 砂糖 かつくり粉	あぶら 油	しょうゆ みりん 酒	25.3
	手作り肉団子のピリ辛スープ	とりにく 鶏ひき肉		にんじん チンゲン菜	たまねぎ しょうが 白菜	かつくり粉	ラー油	しょうゆ 塩 しょうゆ	18.5
ヨーグルト		ヨーグルト					中華だし 酒	2.0	
26 金	筍の炊き込みごはん / 牛乳	あぶら揚げ 油揚げ	ぎゅうにゅう / 牛乳	にんじん きぬさや	たけのこ	ごはん		しお 塩 しょうゆ 酒 みりん	603
	鶏肉と高野豆腐の 甘酢がらめ	とりにく 鶏肉 こうやとうふ 高野豆腐		パプリカ ピーマン	たまねぎ しょうが	かつくり粉 さとう 砂糖	あぶら 油	しょうゆ 酒 塩 酢 中華だし	25.7 19.2
	かきたま汁	たまご 卵 かつお節(だし)	こんぶ 昆布(だし)	にんじん ねぎ	もやし たまねぎ えのき	かつくり粉		しお 塩 酒 しょうゆ	2.5
29 月	🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸 昭和の日 🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸								
30 火	ごはん / 牛乳		ぎゅうにゅう / 牛乳			ごはん		しお 塩 しょうゆ	612
	じゃがいものうま煮	とりにく 鶏肉		にんじん えだまめ 枝豆	たまねぎ しいたけ ごぼう	じゃがいも こんにやく 砂糖	あぶら 油	しお 塩 酒 みりん	23.4
	みそ豆	だいず 大豆 みそ				さとう 砂糖 かつくり粉	あぶら 油	みりん 酒	16.6
	ポン酢和え	ぶたにく 豚肉 かつお節		チンゲン菜 にんじん	きゅうり キャベツ	さとう 砂糖		しょうゆ 酢 酒	1.9