



4月分学校給食献立表



2024/4/6

山内東小学校

日・曜	献立名	おもにからだをつくる(赤)		主に体の調子をととのえる(緑)		おもにエネルギーのもとになる(黄)		調味料	栄養価			
		(1群) たんぱく質	(2群) 無機質	(3群) カロテン	(4群) ビタミンC	(5群) 炭水化物	(6群) 脂質		エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)
		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					
9・火	牛乳/菜花ごはん	卵	牛乳		大根葉	米・砂糖	油	塩		623		
	じゃが芋とふきのそばろ煮	鶏肉・天ぷら		人参	玉ねぎ・ごぼう・こんにゃく・ふき・枝豆	じゃが芋・砂糖	油	いりこ・酒・醤油・みりん		22.0		
	チンゲン菜の酢みそ和え	みそ・油揚げ		チンゲン菜・人参	きゅうり・もやし	砂糖		酢・みりん		15.4		
	いちご				いちご					345		
10水	       ☆☆☆ 入学式 ☆☆☆       											
11・木	牛乳		牛乳							643		
	手作りギョロツケ	白身魚すりみ		人参・さやいんげん	キャベツ・玉ねぎ	パン粉・片栗粉	油	カレー粉		21.7		
	干し大根煮	鶏肉・天ぷら		人参・絹さや	干し大根・こんにゃく	砂糖	油	醤油・酒・塩		16.6		
	豆乳みそ汁	豆乳・豆腐・みそ	ワカメ	にんじん・小ねぎ	玉ねぎ・えのき	さつま芋		いりこ・酒		316		
12・金	牛乳		牛乳							547		
	チンゲン菜蒸しパン	小豆	牛乳	チンゲン菜		蒸しパンミックス				22.5		
	パンネのトマトソース煮	牛肉・豚肉・大豆	粉チーズ	人参・トマト・パセリ	玉ねぎ・マッシュルーム・にんにく・生姜	パンネ・砂糖	バター	クチャップ・デミグラスソース・ソース・塩・こしょう・コンソメ		20.1		
	コンソメスープ	ベーコン		小松菜・人参	キャベツ・玉ねぎ・しめじ・セロリ・コーン			醤油・塩・こしょう・白ワイン・チキンガラスープ・コンソメ		404		
15・月	牛乳/ごはん		牛乳							622		
	ホキ天玉揚げ	ホキ	あおさ			小麦粉・コーンスターチ	油	塩		23.9		
	筑前煮	鶏肉		人参・さやいんげん	ごぼう・こんにゃく・れんこん・生姜	じゃが芋・砂糖	油	いりこ・酒・醤油・みりん		18.8		
	かき玉汁	卵・かまぼこ・豆腐		人参・小松菜	玉ねぎ・えのき	片栗粉		いりこ・だし昆布・醤油・酒・塩		295		
16・火	牛乳/麦ごはん		牛乳			米・麦				710		
	ハヤシライス	牛肉		粉チーズ・生クリーム	人参・グリーンピース・トマト	玉ねぎ・マッシュルーム・しめじ・にんにく・生姜	じゃが芋	バター	ルウ・デミグラスソース・ケチャップ・赤ワイン・チキンガラスープ	22.8		
	野菜サラダ			トマト・人参	きゅうり・コーン・レタス・キャベツ	砂糖	和風ドレッシング	塩・こしょう		24.8		
	手作りプリン		牛乳			砂糖		プリンの素		381		
17・水	牛乳/冷) ミルクパン		牛乳			冷)パン				510		
	タイピーエン	豚肉・うずら卵・かまぼこ	牛乳	人参・チンゲン菜	玉ねぎ・もやし・きくらげ	春雨	油	チキンガラスープ・酒・塩・醤油・中華スープ		22.4		
	お好み焼き	豚肉・卵・天ぷら・削り節	牛乳・青のり	人参	キャベツ	小麦粉・山芋	油	お好み焼きソース・酒・塩・ベーキングパウダー		19.4		
	フルーツヨーグルト和え		ヨーグルト		パイナップル・バナナ・りんご・みかん	砂糖				342		
18・木	牛乳/ごはん		牛乳			冷)パン				616		
	魚の香味焼き	さば			にんにく・生姜			醤油・みりん・酒		25.7		
	ひじきの三杯酢	卵	ひじき	人参	きゅうり・枝豆		砂糖	酢・醤油・塩		18.9		
	新玉ねぎのみそ汁	厚揚げ・みそ		人参・ねぎ	玉ねぎ・えのき	じゃが芋		いりこ・酒		315		
19・金	牛乳/チャーハン	ベーコン・卵	牛乳	人参・さやいんげん	玉ねぎ・マッシュルーム	米	油	チキンガラスープ・酒・塩・こしょう・醤油・コンソメ		663		
	男爵いものコロッケ	牛肉・卵			玉ねぎ	じゃが芋・パン粉・小麦粉・砂糖	油	醤油・みりん・塩		20.6		
	コロコロサラダ		チーズ	人参	きゅうり・枝豆・コーン	砂糖		イタリアンドレッシング	塩・こしょう	25.4		
	ワンタンスープ	豚肉		人参・チンゲン菜	玉ねぎ・もやし・キャベツ・きくらげ	ワンタン		醤油・塩・こしょう・酒・中華スープ		309		
22・月	牛乳/ごはん		牛乳			米				599		
	豚肉と野菜の生姜炒め	豚肉		人参・ピーマン	キャベツ・玉ねぎ・もやし・生姜	片栗粉・砂糖	油	醤油・酒・みりん・塩		24.7		
	オレンジ				オレンジ					14.4		
	みそけんちん汁	鶏肉・油揚げ・みそ		人参・ネギ	玉ねぎ・ごぼう・大根・椎茸・こんにゃく	さつま芋	油脂・種実	いりこ・酒・塩		304		
23・火	牛乳/ごはん		牛乳			米				663		
	ししゃもの磯辺揚げ	ししゃも	青のり			小麦粉	油			29.9		
	野菜のごま和え			ほうれん草・人参	もやし・きゅうり	砂糖		ごま・ねりごま	醤油・みりん	21.7		
	親子煮	鶏肉・卵・かまぼこ		人参・絹さや	玉ねぎ・えのき	マロニー・砂糖	油	いりこ・醤油・酒・塩・みりん		400		



4月分学校給食献立表



2024/4/6

山内東小学校

日・曜	献立名	おもにからだをつくる (赤)		主に体の調子をととのえる (緑)		おもにエネルギーのもとになる (黄)		調味料	栄養価
		(1群) たんぱく質	(2群) 無機質	(3群) カロテン	(4群) ビタミンC	(5群) 炭水化物	(6群) 脂質		エネルギー (Kcal)
		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		たんぱく質 (g)
								脂質 (g)	カルシウム (mg)
24 ・ 水	牛乳		牛乳						522
	ピザパン	ウインナー	シュレッドチーズ	人参・ピーマン	玉ねぎ		油	トマトソース・ピザソース・塩・こしょう	21.8
	スープスパゲティ	ベーコン	牛乳・スキムミルク・粉チーズ	人参・パセリ	玉ねぎ・えのき・椎茸・にんにく・生姜	スパゲティ	バター	チキンガラスープ・ルウ・塩・こしょう・白ワイン・コンソメ	20.9
	イタリアンサラダ			パプリカ・人参・アスパラ	きゅうり・コーン・レタス・キャベツ	砂糖	オリーブ油	酢・塩・こしょう・白ワイン・醤油	380
25 ・ 木	牛乳/麦ごはん		牛乳			米・麦			604
	麻婆豆腐	豆腐・豚肉・鶏肉・赤だしみそ		人参・にら	玉ねぎ・たけのこ・椎茸・にんにく・生姜	砂糖・片栗粉	油・ごま油	醤油・豆板醤・中華スープ・酒・中華スープ	23.8
	ハンサンスー	ハム・錦糸卵		にんじん	きゅうり・キャベツ	春雨・砂糖	ごま油・ごま	酢・醤油	17.6
	パイナップル				パイナップル 				307
26 金	 ☆☆☆お弁当を持てきましょう☆☆☆ 								
29 月	☆☆☆昭和の日☆☆☆  <div style="float: right; border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">  </div>								
30 ・ 火	牛乳/ごはん		牛乳			米			664
	シシリアンライス (具)	牛肉・豚肉			玉ねぎ・にんにく・生姜	砂糖・片栗粉		醤油・みりん・酒・焼肉のたれ	25.7
	ゆで野菜			パプリカ	きゅうり・レタス・コーン		フレンチドレッシング	塩・こしょう・粒マスタード	23.9
	チーズのふわふわスープ	卵・ベーコン	粉チーズ	人参・チンゲン菜	玉ねぎ・きくらげ	パン粉		醤油・塩・こしょう・白ワイン・コンソメ	303