







4月分学校給食献立表



2023/4/6
山内西小学校

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 エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) カルシウム (mg)
		(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		
		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	ねりごま・ごま	酢・みりん	15.4
	いちご				いちご				345
10・水	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	ケチャップ・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
11・木	牛乳		牛乳						643
	手作りギョロクケ	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	217
	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	さつまい		いりこ・酒	316
12・金	牛乳/ごはん		牛乳			冷パン 			623
	魚の香味焼き	さば			にんにく・生姜			醤油・みりん・酒	26.1
	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	17.5
	南瓜団子汁	鶏肉	スキムミルク	南瓜・人参・ねぎ	玉ねぎ・ごぼう・椎茸・大根	小麦粉・白玉粉	油	いりこ・醤油・酒・塩	301
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		パイン・黄桃・バナナ・りんご・みかん	砂糖			342
18・木	牛乳/ごはん		牛乳			米			647
	変わり卵やき	卵・豆腐・豚肉		人参・さやいんげん	玉ねぎ	砂糖	油	醤油・みりん・酒・塩	24.3
	ごぼうサラダ	ささみ		人参・水菜	ごぼう・きゅうり	砂糖	マヨネーズ・ごま	酢・醤油・塩・こしょう	211.0
	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	349
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	さつまい	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



2023/4/6
山内西小学校

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)
		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			脂質 (g)
24 ・ 水	牛乳		牛乳							522
	ピザパン	ウィンナー	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	牛乳/たけのこごはん	鶏肉	牛乳	人参・枝豆	たけのこ・こんにゃく 	米・砂糖	油	醤油・みりん・酒・塩		608
	もやしチャンプルー	豚肉		人参・にら	玉ねぎ・もやし・切干大根	砂糖・片栗粉	油	酒・オイスターソース・中華スープ・醤油・みりん・塩		22.2
	ビーフ汁	ちくわ・錦糸卵		人参・小松菜	玉ねぎ・ごぼう・椎茸	ビーフン		いりこ・だし昆布・醤油・酒・塩		16.0
	フルーツムース		スキムミルク・練乳		みかん缶		バター			343
29 月	☆☆☆昭和の日☆☆☆ 									
30 火	★28日の代休★  									