

4月分学校給食献立表

2025/4/7

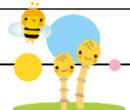
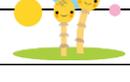
橋小学校

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) 塩分(g)
		たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC	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・火	牛乳/菜花ごはん	卵	牛乳		大根菜	米・砂糖	油	塩	632
	じゃが芋とふきのそばろ煮	鶏肉・天ぷら		人参・グリーンピース	玉ねぎ・こんにやく・ふき	じゃが芋・砂糖	油	いりこ・酒・醤油・みりん	20.7
	ごぼうサラダ	シーチキン		人参・水菜	ごぼう・きゅうり	砂糖	ごま・ノンエッグマヨネーズ	酢・塩・こしょう	17.1
	いちご				いちご				2.6
9・水	牛乳/ごはん		牛乳			米			635
	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・油揚げ		人参・絹さや	干し大根・こんにやく	砂糖	油	醤油・酒・塩	18.0
	五目みそ汁	厚揚げ・みそ	ワカメ	南瓜・人参・小松菜	玉ねぎ・えのき			いりこ・酒	1.9
10・木	牛乳/ごはん		牛乳			米			582
	魚のクリームコーン焼き	赤魚		パセリ	コーン		ノンエッグマヨネーズ	みりん・白ワイン・塩・こしょう	25.0
	ひじきの炒り煮	豚肉・大豆	ひじき	人参・さやいんげん	こんにやく	砂糖	油	醤油・みりん・酒・塩	17.5
	かきたま汁	卵・かまぼこ・豆腐		人参・ねぎ	玉ねぎ・椎茸	片栗粉		いりこ・だし昆布・醤油・酒・塩	2.1
11・金	牛乳		牛乳						514
	さつま芋蒸しパン		牛乳			蒸しパンミックス・さつま芋・砂糖			18.5
	スープスパゲティ	ベーコン	牛乳・スキムミルク	人参・パセリ	玉ねぎ・えのき・マッシュルーム・にんにく・生姜	スパゲティ	バター	チキンガラスープ・白ワイン・コンソメ・塩・こしょう・ルウ	16.0
	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・醤油・白ワイン・塩・こしょう	2.2
14・月	牛乳/麦ごはん		牛乳			米・麦			663
	ポークカレー	豚肉	粉チーズ	人参・グリーンピース	玉ねぎ・マッシュルーム・にんにく・生姜	じゃが芋・黒糖	バター	ルウ・デミグラスソース・ケチャップ・ソース・白ワイン・カレー粉・チキンガラスープ	22.2
	きゅうりとじゃこのサラダ		ちりめんじゃこ	人参	きゅうり・レタス・枝豆	砂糖	ごま油	酢・醤油・塩	19.8
	ぶどうゼリー				ぶどう果汁	砂糖			2.7
15・火	牛乳/ごはん		牛乳			米			610
	変わり卵焼き	卵・鶏肉・豆腐	ひじき	人参・こねぎ	玉ねぎ	砂糖	油	醤油・みりん・酒・塩	23.5
	五目きんぴら	豚肉・天ぷら		人参・さやいんげん	ごぼう・れんこん・こんにやく	砂糖	ごま・ごま油	醤油・酒・みりん・塩	17.2
	新玉ねぎのみそ汁	油揚げ・みそ	ワカメ	人参・ねぎ	玉ねぎ・えのき	じゃが芋		いりこ・酒	1.8
16・水	牛乳/チャーハン	ベーコン	牛乳	人参・さやいんげん	玉ねぎ・コーン・マッシュルーム	米	油	チキンガラスープ・醤油・塩・こしょう・酒・コンソメ	537
	春雨サラダ	錦糸卵・ささみ		人参	きゅうり・キャベツ	春雨・砂糖		ナムルドレッシング	17.8
	オレンジ				オレンジ				14.4
	肉団子とチンゲン菜のスープ	鶏肉・豚肉		人参・チンゲン菜	玉ねぎ・たけのこ・もやし・きくらげ	パン粉・片栗粉		チキンガラスープ・醤油・塩・こしょう・みりん	2.4
17・木	牛乳/ごはん		牛乳			米			582
	魚の塩麹焼き	さば			にんにく			塩麹・みりん	25.2
	アーモンド和え			ほうれん草・人参	キャベツ・もやし	砂糖	アーモンド	醤油・みりん	18.1
	けんちん汁	鶏肉・厚揚げ		人参・ねぎ	ごぼう・大根・椎茸・こんにやく	じゃが芋	油	いりこ・醤油・酒・塩	1.9
18・金	牛乳/冷)ミルクパン		牛乳			ミルクパン			518
	肉じゃがコロッケ	牛肉			玉ねぎ	じゃが芋・小麦粉・パン粉・砂糖	油	醤油・塩	18.7
	フルーツヨーグルト和え		ヨーグルト		バナナ・りんご・みかん缶・黄桃缶・バナナ缶	砂糖			24.5
	担々ビーフン	鶏肉・みそ・赤だしみそ・豆乳		人参・チンゲン菜	玉ねぎ・たけのこ・にんにく・生姜・白ねぎ	クイツテイオ	油・ごま油	醤油・酒・みりん・塩・中華スープ・チキンガラスープ	1.5
21・月	牛乳/ごはん		牛乳			米			635
	ホキ天玉揚げ	ホキ	あおさ			小麦粉・片栗粉	油	塩	22.9
	春キャベツのおかか和え	油揚げ・削り節		人参・チンゲン菜	キャベツ	砂糖		醤油・みりん	19.7
	豚汁	豚肉・厚揚げ・みそ		人参・ねぎ	ごぼう・大根・しめじ・こんにやく・生姜	さつま芋	油	いりこ・酒・塩	1.3
22・火	牛乳/ごはん		牛乳			米			622
	チンジャオロースー	豚肉		ピーマン・パプリカ	玉ねぎ・たけのこ・にんにく	片栗粉	油・ごま油	醤油・酒・オイスターソース・こしょう	24.6
	粉ふき芋			人参・パセリ	枝豆・コーン	じゃが芋	オリーブ油	塩・こしょう	19.4
	卵とチンゲン菜のスープ	卵・ベーコン		人参・チンゲン菜	玉ねぎ・きくらげ	片栗粉		醤油・塩・こしょう・酒・中華スープ	1.9

4月分学校給食献立表

2025/4/7

橘小学校

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
		たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC	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		
23・水	牛乳		牛乳						537
	たけのこごはん	鶏肉		人参 	たけのこ・椎茸・枝豆	米・砂糖	油	醤油・酒・塩・みりん	22.0
	もやしチャンプルー	豚肉・豆腐		人参・にら	もやし・切干大根・玉ねぎ	片栗粉	油	醤油・酒・みりん・塩・オイスターソース・中華スープ	13.3
	ビーフ汁	ささみ・かまぼこ	昆布	人参・小松菜	玉ねぎ・ごぼう	ビーフン		いりこ・醤油・酒・塩	2.5
24・木	牛乳/ごはん		牛乳			米			620
	鶏肉のネギソースかけ	鶏肉			白ネギ・生姜・にんにく	小麦粉・片栗粉・砂糖	ごま油・油	醤油・酢・酒・塩・チキンガラスープ	25.2
	三色和え	ハム		ピーマン	もやし・きゅうり	砂糖	ごま・ごま油	醤油	18.1
	つみいれ汁	白身魚すりみ・油揚げ・みそ		人参・南瓜・ねぎ	玉ねぎ・キャベツ・ごぼう・えのき			いりこ・酒	1.9
25・金	牛乳/ミルクパン		牛乳			米 			590
	スパゲティミートソース	牛肉・豚肉	粉チーズ	人参・グリーンピース	玉ねぎ・マッシュルーム・にんにく・生姜	スパゲティ	バター	ケチャップ・ソース・デミグラスソース・こしょう	24.5
	春野菜とささみのサラダ	ささみ		人参・パプリカ・アスパラ	きゅうり・キャベツ・コーンごぼう	砂糖	コーンドレッシング	塩・こしょう	18.9
	パイナップル				パイナップル				2.4
28・月	牛乳/ごはん		牛乳			米			659
	親子煮	卵・鶏肉・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	26.7
	きびなごカリカリ揚げ	きびなご			生姜	じゃが芋・砂糖・片栗粉・パン粉	油	塩	20.3
	チンゲン菜の酢味噌和え	油揚げ・みそ		チンゲン菜・人参	きゅうり・もやし	砂糖	ごま・ねりごま	醤油・酢・みりん・塩	1.9
29火	☆☆☆昭和の日☆☆☆  								
30・水	牛乳/麦ごはん		牛乳			米・麦			614
	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・酒・中華スープ・豆板醤	24.8
	ビーフ入りソテー	豚肉		人参・ピーマン	玉ねぎ・キャベツ・きくらげ	ビーフン	油	醤油・みりん・酒・塩・こしょう・オイスターソース	18.2
	手作りプリン		牛乳			砂糖		プリンの素	2.2