

4月分学校給食献立表

2025/4/7

武雄小学校

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		
8 火	牛乳/菜花ごはん	卵	牛乳		大根葉	米・砂糖	あぶら油	しお塩	632
	じゃが芋とふきのそぼろ煮	とりにく・天ぷら		人参・グリンピース	玉ねぎ・こんにゃく・ふき	じゃが芋・砂糖	あぶら油	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・ソース	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			627
	手作りギョロッケ	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	あぶら油	カレー粉	21.4
	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	あぶら油	醤油・酒・塩	17.0
	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	2.0
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
	ひじきの炒り煮	豚肉・大豆	ひじき	人参・さやいんげん	こんにゃく	砂糖	あぶら油	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
	チングン菜蒸しパン	小豆	牛乳	チングン菜				蒸しパンミックス	18.5
	スープスパゲティ	ペーコン	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	豚肉	牛乳			米			663
	ポークカレー	豚肉	チーズ	人参・グリンピース	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・ダブルソース・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	あぶら油	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	あぶら油	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・こんにゃく	砂糖	ごま・あぶら油	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	ペーコン	牛乳	人参・さやいんげん	玉ねぎ・コーン・マッシュルーム	米	あぶら油	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	塩	17.8
	オレンジ				オレンジ				14.4
	肉団子とチングン菜のスープ	鶏肉・豚肉		人参・チングン菜	玉ねぎ・たけのこ・もやし・さくらげ	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		花	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・こんにゃく	じゃが芋	あぶら油	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			516
	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	あぶら油	醤油・塩	18.9
	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	砂糖			24.5
	坦々ビーフン	鶏肉・みそ・赤だし・豆乳		人参・チングン菜	玉ねぎ・たけのこ・にんにく・生姜・白ねぎ	キツイオ	あぶら油・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	あぶら油	塩	22.9
	春キャベツのおかか和え	油揚げ・削り節		人参・チングン菜	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・こんにゃく・生姜	さつまいも	あぶら油	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	かたくりこ	あぶら油・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
	卵とチングン菜のスープ	卵・ペーコン		人参・チングン菜	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

武雄小学校

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		
23 ・ 水	牛乳		牛乳						537
24 ・ 木	たけのこごはん	鶏肉		人参	たけのこ・椎茸・枝豆	米・砂糖	あぶら油	醤油・さけ・しお・みりん	22.0
	もやしチャンプレー	豚肉・豆腐		人参・にら	もやし・きりぼし大根・玉ねぎ	片栗粉	あぶら油	しょうゆ・酒・みりん・塩・オイスターソース・中華スープ	13.3
	ピーフン汁	ささみ・かまぼこ	昆布	人参・小松菜	玉ねぎ・ごぼう	ピーフン		いりこ・しょうゆ・さけ・しお	2.5
	牛乳/ごはん		牛乳			米			620
25 ・ 金	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・あぶら油	醤油	18.1
	つみれい汁	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
28 ・ 月	牛乳/ミルクパン		牛乳			米			582
29 火	スパゲティミートソース	牛肉・豚肉	粉チーズ	人参・グリンピース	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	24.6
	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
	オレンジ				オレンジ				2.4
30 ・ 水	牛乳/ごはん		牛乳			米			659
30 ・ 水	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	あぶら油	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	じやが芋・砂糖・片栗粉・パン粉	あぶら油	塩	20.3
	チンゲン菜の香味噌和え	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
☆★☆昭和の日★☆									
牛乳/麦ごはん			牛乳			米・麦		昭和	620
麻婆豆腐		豆腐・豚肉・鶏肉・茶だしみそ		人参・にら	玉ねぎ・たけのこ・椎茸・にんにく・生姜	砂糖・片栗粉	あぶら油・あぶら油	醤油・酒・中華スープ・豆板醤	23.1
ピーフン入りソテー		豚肉		人参・ピーマン	玉ねぎ・キャベツ・きくらげ	ピーフン	あぶら油	醤油・みりん・酒・塩・こしょう・オイスターソース	16.0
手作りみかんゼリー					みかん果汁・みかん缶	砂糖		ゼリーの素	2.1