

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		
8・火	牛乳/菜花ごはん	たまご卵	ちゅうにゅう牛乳		かいこんば大根菜	こめ米・砂糖	あぶら油	しお塩	632
	じゃが芋とふきのそぼろ煮	とりにく鶏肉・天ぷら		にんじん人参・グリーンピース	たまねぎ・こんにやく・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		にんじん人参・みずな	ごぼう・きゅうり	砂糖	ごま・ノンエッグマヨネーズ	すし酢・塩・こしょう	17.1
	いちご				いちご				2.6
9・水	牛乳/ごはん		ちゅうにゅう牛乳			こめ米			627
	手作りギョロツケ	しろ身魚すりみ		にんじん人参・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	とりにく鶏肉・天ぷら		にんじん人参・絹さや	干し大根・こんにやく	砂糖	あぶら油	しょうゆ・さけ・しょう油・酒・塩	17.0
	五目みそ汁	厚揚げ・みそ	ワカメ	南瓜・人参・小松菜	たまねぎ・えのき			いりこ・酒	2.0
10・木	牛乳/ごはん		ちゅうにゅう牛乳			こめ米			582
	魚のクリームコーン焼き	あかえり赤魚		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	にんじん人参・さやいんげん	こんにやく	砂糖	あぶら油	しょうゆ・みりん・酒・塩	17.5
	かきたま汁	卵・かまぼこ・豆腐		にんじん人参・ねぎ	たまねぎ・椎茸	かたくりこ片栗粉		いりこ・だし昆布・しょうゆ・酒・塩	2.1
11・金	牛乳		ちゅうにゅう牛乳						514
	チンゲン菜蒸しパン	小豆	ちゅうにゅう牛乳	チンゲン菜		蒸しパンミックス			18.5
	スープスパゲティ	ベーコン		にんじん人参・パセリ	たまねぎ・えのき・マッシュルーム・にんにく・生菜	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	すし酢・しょうゆ・白ワイン・塩・こしょう	2.2
14・月	牛乳/麦ごはん		ちゅうにゅう牛乳			こめ米・麦			663
	ポークカレー	豚肉	こめ粉チーズ	にんじん人参・グリーンピース	たまねぎ・マッシュルーム・にんにく・生菜	じゃが芋・黒糖	バター	ルウ・ダシ・ソース・キャベツ・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	にんじん人参	きゅうり・レタス・枝豆	砂糖	ごま油	すし酢・しょうゆ・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		ちゅうにゅう牛乳			こめ米			610
	変わり卵焼き	たまごすり・とうふ卵・鶏肉・豆腐	ひじき	にんじん人参・こねぎ	たまねぎ	砂糖	あぶら油	しょうゆ・みりん・酒・塩	23.5
	五目きんぴら	豚肉・天ぷら		にんじん人参・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	しょうゆ・酒・みりん・塩	17.2
	新玉ねぎのみそ汁	油揚げ・みそ	ワカメ	にんじん人参・ねぎ	たまねぎ・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	ちゅうにゅう牛乳	にんじん人参・さやいんげん	たまねぎ・コーン・マッシュルーム	こめ米	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	鶏糸卵・ささみ		にんじん人参	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
	肉団子とチンゲン菜のスープ	鶏肉・豚肉		にんじん人参・チンゲン菜	たまねぎ・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・しょうゆ・塩・こしょう・みりん	2.4
17・木	牛乳/ごはん		ちゅうにゅう牛乳			こめ米			582
	魚の塩麴焼き	さば			にんにく			しょうゆ・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	しょうゆ・みりん	18.1
	けんちん汁	鶏肉・厚揚げ		にんじん人参・ねぎ	ごぼう・大根・椎茸・こんにやく・生菜	じゃが芋	あぶら油	いりこ・しょうゆ・酒・塩	1.9
18・金	牛乳/冷)ミルクパン		ちゅうにゅう牛乳			ミルクパン			516
	肉じゃがコロッケ	ぎゅうにく牛肉			たまねぎ	じゃが芋・小麦粉・パン粉・砂糖	あぶら油	しょうゆ・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
	担々ビーフン	とりにく鶏肉・みそ・赤だしみそ・とうふ卵		にんじん人参・チンゲン菜	たまねぎ・たけのこ・にんにく・生菜・白ねぎ	クイティイオ	あぶら油・ごま油	しょうゆ・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		ちゅうにゅう牛乳			こめ米			635
	ホキ天玉揚げ	ホキ	あおさ			小麦粉・片栗粉	あぶら油	しお塩	22.9
	春キャベツのおかか和え	油揚げ・削り節		にんじん人参・チンゲン菜	キャベツ	砂糖		しょうゆ・みりん	19.7
	豚汁	豚肉・厚揚げ・みそ		にんじん人参・ねぎ	ごぼう・大根・しめじ・こんにやく・生菜	さつま芋	あぶら油	いりこ・酒・塩	1.3
22・火	牛乳/ごはん		ちゅうにゅう牛乳			こめ米			622
	チンジャオロースー	豚肉		ピーマン・パプリカ	たまねぎ・たけのこ・にんにく	かたくりこ片栗粉	あぶら油・ごま油	しょうゆ・さけ・オイスターソース・こしょう	24.6
	粉ふき芋			にんじん人参・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		にんじん人参・チンゲン菜	たまねぎ・きくらげ	かたくりこ片栗粉		しょうゆ・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
		たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC	炭水化物	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) 塩分(g)
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
	ピーマン汁	ささみ・かまぼこ	昆布	人参・こまつな 人参・小松菜	玉ねぎ・ごぼう	ピーマン		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・塩・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			582
	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	24.6
	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
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
	きびなごかりかり揚げ	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	<div>☆☆☆昭和の日☆☆☆</div> <div></div> <div></div>								
30・水	牛乳/麦ごはん		牛乳			米・麦			620
	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	23.1
	ピーマン入りソテー	豚肉		人参・ピーマン	玉ねぎ・キャベツ・きくらげ	ピーマン	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