



# 若木小学校 給食献立予定表(4/6~17まで)



日 曜	献立名	<赤の仲間>おもに体の組織を作る		<緑の仲間>おもに体の調子を整える		<黄色の仲間>エネルギーのもとになる		調味料	栄養価
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
7	<b>始業式</b>								
8	ごはん / 牛乳		/牛乳	ごはんにのせて たべよう!		ごはん		酒 みりん	657
水	おやこどん 親子丼	とりにく たまご 鶏肉 卵		にんじん きぬさや	たまご 玉ねぎ ごぼう	ごんにやく 砂糖	あぶら 油	しお 塩 しょうゆ	26.7
	具だくさん汁	ぶたにく あぶらあ 豚肉 油揚げ	こんぶ 昆布(だし)	にんじん こまつ菜	たまご 玉ねぎ もやし		あぶら 油	しお 酒 塩 しょうゆ	20.5
	ヨーグルト	かつお節(だし)	ヨーグルト						1.8
9	ごはん / 牛乳		/牛乳			ごはん		しょうゆ 塩 みりん	599
木	春キャベツの豚キムチ炒め	ぶたにく 豚肉		にら	はくさい 白菜キムチ キャベツ 玉ねぎ	さとう 砂糖 かたくり粉	あぶら 油	ちゅうか 中華だし こしょう 酒	21.6
	カラフルポテト			にんじん 枝豆	とうもろこし	じゃがいも	あぶら 油 マヨネーズ	しお 塩 こしょう	20.6
	わかめスープ	とりにく 鶏肉	わかめ	にんじん チンゲン菜	たまご 玉ねぎ 大根 えのき		あぶら 油 ごま油	しお 塩 こしょう しょうゆ 中華だし	2.3
10	ごはん / 牛乳		/牛乳			ごはん			592
金	いわしのおかか煮	いわしのおかか煮							25.8
	三色和え	かまぼこ		ピーマン にんじん	もやし	さとう 砂糖	あぶら ごま油	しょうゆ	17.3
	厚揚げのみそ汁	あつあ 厚揚げ みそ	にほ 煮干し(だし)	にんじん ねぎ	たまご 玉ねぎ キャベツ しいたけ				2.5
13	むぎ 麦ごはん / 牛乳	1年生きゅうしゅくスタート				むぎ 麦ごはん		ケチャップ ソース	729
月	ポークカレー	ぶたにく 豚肉	なま 生クリーム	にんじん	たまご 玉ねぎ しめじ	じゃがいも 黒砂糖	バター	ルウ ピューレ チャツネ	22.5
	イタリアンサラダ	ツナ	ぎゅうにゅう 牛乳	パプリカ	キャベツ きゅうり レモン汁	さとう 砂糖	オリーブ油	しお 塩 こしょう しょうゆ	25.5
	手作りプリン		なま 生クリーム		いちご	プリンのもと			2.7
14	ごはん / 牛乳		/牛乳			ごはん		しお 塩 こしょう 酒	608
火	豚肉のしょうが炒め	ぶたにく 豚肉		にんじん いんげん	たまご 玉ねぎ もやし しょうが	さとう 砂糖 かたくり粉	あぶら 油	みりん しょうゆ	21.9
	野菜チップス		わかめ	にんじん	ごぼう	ぎつまいも	あぶら 油	しお 塩	19.2
	かきたま汁	たまご 卵 かつお節(だし)	こんぶ 昆布(だし)	ほうれん草	たまご 玉ねぎ 大根 えのき	かたくり粉		しお 塩 酒 しょうゆ	1.9
15	まる 丸パン / 牛乳		/牛乳	パンにはさんで たべよう!		パン			621
水	鶏の照り焼き	とりにく 鶏肉			しょうが にんにく	かたくり粉		しお 酒 しょうゆ みりん	25.4
	野菜サラダ			にんじん	キャベツ きゅうり	さとう 砂糖	マヨネーズ	しお 塩 こしょう	31.6
	コーンクリームスープ	ウインナー	ぎゅうにゅう 牛乳	アスパラ にんじん	たまご 玉ねぎ とうもろこし 白菜		あぶら 油	しお 塩 こしょう ルウ 酒	2.5
16	レタスチャーハン / 牛乳	ハム 卵	/牛乳	ねぎ	レタス にんにく	ごはん	あぶら 油	しお 塩 こしょう しょうゆ 中華だし オイスター	555
木	たけのこ 筍のチャブチェ	ぶたにく 豚肉		にんじん	たけのこ 筍 玉ねぎ	はるさめ 春雨	ごま	しょうゆ 酒	21.3
	豆腐のピリ辛そばろスープ	とうふ 豆腐 とり 鶏ひき肉		にら	しょうが	さとう 砂糖	ごま ごま油	しお 塩 こしょう	18.6
	豆腐のピリ辛そばろスープ	とうふ 豆腐 とり 鶏ひき肉		にんじん チンゲン菜	たまご 玉ねぎ しいたけ キャベツ	かたくり粉	ラー油	しお 塩 こしょう しょうゆ 中華だし	2.6
17	ごはん / 牛乳		/牛乳			ごはん			585
金	赤魚のから揚げ	あかうお 赤魚				かたくり粉 小麦粉	あぶら 油	しお 塩 こしょう 酒	25.8
	磯香和え	ちくわ	のり	にんじん こまつ菜	もやし きゅうり	さとう 砂糖		しょうゆ	15.1
	かぼちゃのみそ汁	あぶらあ 油揚げ みそ	にほ 煮干し(だし)	にんじん かぼちゃ ねぎ	たまご 玉ねぎ えのき ごぼう				2.1

