



がっこう きゅうしよく こんだて ひょう
学 校 給 食 献 立 表

4月の給食目標
じょうず じゅんび あとかたづ 上手に準備と後片付けをしよう

山内西小学校

日・曜	こんだて 献立	おもにからだをつくる (赤)		おも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)		ちょうみりょう 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)
		魚・肉・卵・大豆製品	牛乳・小魚 海藻	色の濃いやさい	色の薄いやさい・きのこ・果物	穀類・いも類・さとう	油脂・種実		たんぱく質 (g) 脂質 (g) カルシウム (mg)
8 火	菜花ごはん/牛乳	(卵)		(青菜)		米	(油)	(砂糖,塩)	574 kcal
	じゃがいものそぼろ煮	とりひき肉,さつまあげ		にんじん	ごぼう,玉ねぎ,えだまめ,ふき	じゃがいも,こんにゃく,砂糖	油	酒,塩,しょうゆ,しょうゆ,みりん,にぼし	21.5 g
	青菜とりのりのサラダ		きざみのり	にんじん,ほうれんそう	もやし,キャベツ	砂糖		塩,しょうゆ,酢	12.4 g
	果物(いちご)				いちご				344 mg
9 水	チンゲンサイ蒸しパン/牛乳	(小豆)	(牛乳),牛乳	チンゲンサイ		(小麦粉,砂糖)		水,(塩)	589 kcal
	春キャベツのトマトスパゲティ	牛ひき肉	粉チーズ	にんじん	にんにく,キャベツ,玉ねぎ,マッシュルーム	スパゲティ	オリーブ油	塩,トマトピューレ,ケチャップ,デミグラスソース,ソース,コンソメ,赤ワイン,こしょう,からスープ	21.5 g
	おからサラダ	ツナ,おから	チーズ	にんじん	きゅうり,えだまめ	さつまいも,砂糖	ノンエッグマヨネーズ	酢,こしょう,塩	19.5 g
	4月9日 入学式								337 mg
10 木	ごはん/牛乳					米			596 kcal
	白身魚の天玉あげ	(ホキ)	(あおさ)			(天玉)	油		23.5 g
	ひじきの炒め煮	さつまあげ	ひじき	いんげん,にんじん	ごぼう	こんにゃく,砂糖	油	酒,しょうゆ,みりん,塩	19.8 g
	かきたま汁	たまご,とりむね肉		にんじん,ねぎ	しいたけ,もやし,玉ねぎ	かたくり粉		酒,しょうゆ,塩,こんぶ,かつお節	296 mg
11 金	ごはん/牛乳					米			599 kcal
	鶏肉の照り焼き	とり肉			しょうが,にんにく	はちみつ		しょうゆ,酒	25.3 g
	ふきと牛肉の炒め煮	牛肉		にんじん,きぬさや	しょうが,ふき,もやし,ごぼう	砂糖	油	酒,しょうゆ,みりん	19.0 g
	若竹汁	とうふ,かまぼこ	わかめ	にんじん,ねぎ	たけのこ,玉ねぎ,えのき			しょうゆ,塩,酒,みりん,こんぶ,かつお節	280 mg
14 月	ごはん/牛乳		(のり)			米		(調味液)	640 kcal
	ししゃもフライ	(ししゃも)				(薄力粉)	油		23.7 g
	豚しゃぶサラダ	豚ロース		パプリカ	しょうが,キャベツ,きゅうり	砂糖	ねりごま,ごま	酒,しょうゆ,酢	23.5 g
	小松菜と厚揚げのみそ汁	厚あげ,みそ		こまつな,にんじん	玉ねぎ,えのき	じゃがいも		にぼし	452 mg
15 火	麦ごはん/牛乳	1年生給食開始				米,麦			659 kcal
	ハヤシライス	牛肉	生クリーム	にんじん,グリーンピース,トマト	にんにく,玉ねぎ,しめじ,マッシュルーム		油	塩,こしょう,赤ワイン,ケチャップ,ハヤシルー,デミグラスソース,ソース,とりがら	19.7 g
	コーンサラダ	ツナ		にんじん	レタス,キャベツ,とうもろこし,きゅうり	砂糖	ドレッシング	酢,塩	25.5 g
	手作りプリン		牛乳			プリンの素			326 mg
16 水	ミルクパン/牛乳					ミルクパン			607 kcal
	焼きそば	ぶた肉,かまぼこ	あおのり	にんじん	キャベツ,玉ねぎ,もやし	中華めん	油	酒,塩,ねぎ,焼きそばソース,中濃ソース,ソース,こしょう	21.7 g
	ごぼうサラダ	ツナ		にんじん	ごぼう,きゅうり,とうもろこし	砂糖	ノンエッグマヨネーズ,ごま	しょうゆ,酢	23.6 g
	フルーツヨーグルト和え		ヨーグルト		パイン,もも,りんご,みかん,バナナ				346 mg
17 木	ごはん/牛乳/あじつけのり		(のり)			米		(調味液)	599 kcal
	豚肉と野菜のしょうが炒め	ぶた肉		にんじん,ピーマン	キャベツ,玉ねぎ,もやし,しょうが	砂糖,かたくり粉	油	塩,酒,しょうゆ,みりん	25.3 g
	みそけんちん汁	とり肉,厚あげ,みそ		にんじん,ねぎ	ごぼう,だいこん,干しいたけ		油	にぼし,塩,酒,しょうゆ	19.0 g
	果物(オレンジ)				オレンジ				280 mg
18 金	チキンピラフ/牛乳	とり肉		いんげん	にんにく,とうもろこし,玉ねぎ	米	バター	白ワイン,塩,こしょう,しょうゆ,コンソメ,からスープ	600 kcal
	コロッケ	(豚肉)		(かぼちゃ,ほうれん草,人参)	(玉ねぎ)	(じゃがいも)	油		18.6 g
	野菜炒め	ベーコン		にんじん,ピーマン	キャベツ,もやし		油	塩,コンソメ,こしょう	20.5 g
	ラビオリのスープ	ラビオリ		チンゲンサイ,にんじん	玉ねぎ,マッシュルーム,えだまめ,玉ねぎ			塩,こしょう,白ワイン,しょうゆ,コンソメ,からスープ	361 mg
21 月	ごはん/牛乳					米			610 kcal
	鶏肉の塩こうじから揚げ	とり肉			にんにく	かたくり粉,米粉	油	塩こうじ,酒,しょうゆ	23.3 g
	やさいのごま和え			チンゲンサイ,にんじん	キャベツ,きゅうり	砂糖	ごま	しょうゆ	20.0 g
	春雨のお吸い物	とうふ,かまぼこ		にんじん,こまつな	玉ねぎ,しいたけ	はるさめ		塩,しょうゆ,酒,こんぶ,かつお節	313 mg
22 火	ごはん/牛乳					米			623 kcal
	麻婆豆腐	豆腐,ぶたひき肉,みそ,テンメンジャン,赤みそ		にんじん,にら	しょうが,にんにく,玉ねぎ,干しいたけ	砂糖,かたくり粉	油,ごま油	酒,トウバンジャン,からスープ,しょうゆ,中華スープのもと	23.2 g
	ツナきゅうりサラダ	ツナ		にんじん	キャベツ,とうもろこし,きゅうり		ドレッシング		17.7 g
	果物(パイナップル)				パイナップル				288 mg

23 水	ピザパン/牛乳	ベーコン	シュレッドチーズ	にんじん,ピーマン	玉ねぎ	コッペパン	油	こしょう,トマトソース,ピッツァソース	594 kcal
	チキンと春野菜の香味ソテー	とり肉		にんじん,アスパラガス	にんにく,キャベツ,玉ねぎ,しめじ		バター	塩,白ワイン,こしょう,バジル,コンソメ	26.4 g
	パスタスープ	ウィンナー		にんじん	玉ねぎ,とうもろこし,えだまめ,玉ねぎ	じゃがいも,スパゲティ	オリーブ油	白ワイン,こしょう,塩,コンソメ,しょうゆ,チキンブイヨン	26.2 g
									347 mg
24 木	もち麦ごはん/牛乳					米,もち麦			667 kcal
	新玉ねぎのチキンカレー	とり肉	チーズ	にんじん,トマト,グリーンピース	しょうが,にんにく,玉ねぎ,しめじ,りんご	じゃがいも	油	塩,赤ワイン,カレー粉,ケチャップ,ソース,カレールウ,とりがら	23.2 g
	春雨サラダ	ハム		にんじん	きゅうり,きくらげ	はるさめ,砂糖	ごま油	酢,しょうゆ,塩	21.8 g
	いりこナッツ		いわし			砂糖	アーモンド	大豆,しょうゆ,みりん	353 mg
25 金	ごはん/牛乳					米			611 kcal
	鯖の菜種焼き	さわら		ほうれんそう			ノンエッグマヨネーズ	塩,酒,炒り卵,みりん	26.8 g
	五目きんぴら	ぶた肉		にんじん,アスパラガス	れんこん,ごぼう	こんにゃく,砂糖	ごま油	しょうゆ,酒,みりん	19.8 g
	春キャベツのみそ汁	厚あげ,みそ		にんじん,ねぎ	キャベツ,玉ねぎ,しいたけ			にぼし	372 mg
28(月) 代休									
昭和 29(火) 昭和の日									
30 水	バーガーパン/牛乳/ミルメーク					コッペパン,ミルメーク			620 kcal
	手作りハンバーグ	牛ひき肉,たまご	スキムミルク		玉ねぎ,にんにく,しょうが	パン粉,砂糖	バター	ナツメグ,塩,こしょう,ソース,デミグラスソース,ケチャップ	26.9 g
	千切り野菜			にんじん	キャベツ,きゅうり				26.0 g
	大根とウィンナーのスープ	ウィンナー		にんじん	玉ねぎ,だいこん,マッシュルーム,とうもろこし	じゃがいも	油	パセリ,塩,こしょう,コンソメ白ワイン,チキンブイヨン	342 mg