

# 4月分学校給食献立表

R7.4.8  
 武雄市立西川登小学校

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		黄の食品:おもにエネルギーのもとになる		調味料	栄養価	
		1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・小魚 海藻	3群 緑黄色野菜	4群 淡色野菜・きのこ くだもの	5群 穀類・いも類 砂糖	6群 油脂類・種実類		熱量(kcal)	たんぱく質(g)
8 ・ 火	ごはん					こめ				664
	牛乳		牛乳							25.2
	ホキ天ぷら	ホキ	青さ			小麦粉・でんぷん	油	塩		20.4
	大豆の磯煮	さつま揚げ・大豆	干しひじき	にんじん	ごぼう・えだまめ	砂糖	油	しょうゆ・みりん		2.2
	キャベツのみそ汁	厚揚げ・みそ	干しわかめ(煮干し)	葉ねぎ	キャベツ・たまねぎ・しめじ					
9 ・ 水	ごはん					こめ				631
	牛乳		牛乳							26.3
	野菜のうま煮	鶏肉・凍り豆腐	昆布粉	にんじん	ごぼう・えだまめ 干しいたけ	じゃがいも・砂糖 こんにゃく	油	しょうゆ・みりん・酒		15.1
	大豆といりこのかりかり和え	大豆	いりこ			砂糖	ごま	しょうゆ・みりん		1.6
	しそ和え			にんじん・赤しそ	キャベツ・きゅうり			塩		
10 ・ 木	コッパン					コッパン				671
	牛乳		牛乳							21.8
	ポトフ	ウインナー		にんじん	たまねぎ・だいこん・キャベツ	じゃがいも		塩・コンソメ		31.8
	マカロニサラダ	ロースハム		にんじん	きゅうり・ホールコーン	マカロニ	マヨネーズ	塩		2.9
	黒豆きなこクリーム	黒豆きなこクリーム								
11 ・ 金	ポークカレー(麦ごはん)					こめ・むぎ				690
	ポークカレー(カレー)	豚肉	スキムミルク	にんじん	たまねぎ	じゃがいも	油	カレールウ・ケチャップ ソース・しょうゆ		21.2
	牛乳		牛乳							22.9
	れんこんのサラダ				れんこん・だいこん・きゅうり		マヨネーズ・ごま			2.3
	いちご			いちご						
14 ・ 月	ごはん					こめ				665
	牛乳		牛乳							24.7
	肉じゃが	豚肉		にんじん	たまねぎ・えだまめ	じゃがいも・砂糖 こんにゃく	油	しょうゆ・みりん		17.6
	かにかま入りたまご焼き	たまご・かにかま		小ねぎ		砂糖	マヨネーズ	塩・しょうゆ		2.0
	きゅうりの酢の物		干しわかめ		きゅうり・しょうが	砂糖		酢・塩・しょうゆ		
15 ・ 火	ごはん					こめ				704
	牛乳		牛乳							26.8
	とりのから揚げ	鶏肉			しょうが・にんにく	でんぷん・米粉	油	塩・こしょう・しょうゆ・酒		23.3
	スナップえんどうもやし炒め物			スナップえんどう・にんじん	ホールコーン・もやし		油	塩・こしょう		1.8
	豚汁	豚肉・厚揚げ・みそ		にんじん・葉ねぎ	だいこん・ごぼう	さつまいも・こんにゃく	油			
16 ・ 水	焼きそば	豚肉・さつま揚げ		にんじん・葉ねぎ	キャベツ・たまねぎ きくらげ	中華麺	油	ソース・しょうゆ こしょう		619
	牛乳		牛乳							26.1
	バンバンジーサラダ	鶏肉・たまご		にんじん	きゅうり・もやし		ドレッシング・ごま			16.2
	ココア蒸しパン					蒸しパンミックス・砂糖		ココア		2.1
17 ・ 木	少なめごはん					こめ				680
	牛乳		牛乳							24.5
	さばのみそ煮	さば・みそ						しょうゆ・みりん		20.6
	納豆和え	納豆・かつお節		こまつな・にんじん	えのきだけ			しょうゆ・みりん		2.3
	つんきーだご汁	油揚げ	(煮干し)	にんじん・葉ねぎ	だいこん・ごぼう	小麦粉・白玉粉 さつまいも		しょうゆ・酒		
18 ・ 金	ごはん					こめ				636
	牛乳		牛乳							22.1
	ごぼうのメンチカツ	鶏肉・大豆	青さ		ごぼう・たまねぎ にんにく・しょうが	パン粉・米粉・砂糖	油	しょうゆ・塩・こしょう 酒・かつお節エキス		18.3
	アスパラのごま和え			グリーンアスパラ・にんじん	キャベツ・きゅうり	砂糖	ごま	しょうゆ・みりん		2.1
	新たまねぎのみそ汁	厚揚げ・みそ	干しわかめ(煮干し)	小ねぎ	たまねぎ・えのきだけ					
	ふりかけ		のり			砂糖・水あめ	ごま	塩・煮干しエキス		
21 ・ 月	ごはん					こめ				646
	牛乳		牛乳							23.4
	マーボー豆腐	豆腐・豚肉・赤みそ		にんじん・にら	たまねぎ・干しいたけ しょうが・にんにく	砂糖・でんぷん	油・ごま油	しょうゆ・テンメンジャン トウバンジャン・しょうゆ		18.7
	シューマイ	鶏肉・豚肉・大豆			たまねぎ・しょうが	でんぷん・小麦粉 砂糖	ラード	ほたて貝エキス しょうゆ・塩		2.1
	パンサンスー	たまご			きゅうり	はるさめ・砂糖	ごま	酢・しょうゆ		
22 ・ 火	たけのこごはん	鶏肉・油揚げ・大豆		にんじん	たけのこ	砂糖	油	しょうゆ・みりん・酒・塩		590
	牛乳		牛乳							24.6
	れんこん入りつくね	鶏肉			たまねぎ・れんこん・しょうが	パン粉・でんぷん・砂糖	ラード・油	塩・みりん		18.1
	酢みそ和え	ちくわ・みそ	干しわかめ		きゅうり・たまねぎ	砂糖	ごま	酢・みりん		2.2
	かきたま汁	たまご・豆腐 (かつお節)	(昆布)	小ねぎ	たまねぎ・えのきだけ	でんぷん		しょうゆ・酒・塩		

