



武内小学校 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	始業式								
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	655
	親子丼	鶏肉 卵		にんじん きぬさや	たまご 玉ねぎ ごぼう	こんにやく 砂糖	あぶら 油	しょうゆ 塩	26.1
	具だくさん汁	豚肉 かつお節(だし)	昆布(だし)	にんじん 小松菜	たまご 玉ねぎ もやし 白菜	はるさめ 春雨	あぶら 油	しょうゆ 塩	18.7
水	ヨーグルト		ヨーグルト						2.0
9	ごはん / 牛乳		/牛乳			ごはん		しょうゆ 塩 みりん	595
	春キャベツの豚キムチ炒め	豚肉		にら	白菜キムチ キャベツ 玉ねぎ	砂糖 かつくり粉	あぶら 油	中華だし しょうゆ	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	20.4
木	わかめスープ	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	しょうゆ 塩	2.1
10	ごはん / 牛乳		/牛乳			ごはん			586
	いわしのおかか煮	いわしのおかか煮							25.4
	三色和え	かまぼこ		ピーマン にんじん	もやし	砂糖	あぶら 油	しょうゆ	17.3
金	厚揚げのみそ汁	厚揚げ みそ	煮干し(だし)	にんじん ねぎ	たまご 玉ねぎ キャベツ しめじ				2.3
13	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	しょうゆ 塩	566
	筍のチャプチェ	豚肉		にんじん	筍	はるさめ 春雨	ごま	しょうゆ 酒	22.1
				にら	しょうが	砂糖	あぶら 油	しょうゆ 塩	19.6
月	豆腐のピリ辛そばろスープ	豆腐 鶏ひき肉		にんじん チンゲン菜	たまご 玉ねぎ キャベツ	かつくり粉	あぶら 油	しょうゆ 塩	2.5
14	ごはん / 牛乳		/牛乳			ごはん		しょうゆ 塩	601
	豚肉のしょうが炒め	豚肉		にんじん いんげん	たまご 玉ねぎ もやし しょうが	砂糖 かつくり粉	あぶら 油	みりん しょうゆ	25.9
	青のり大豆	大豆	青のり			かつくり粉	あぶら 油	しょうゆ 塩	19.7
火	かきたま汁	卵 かつお節(だし)	わかめ 昆布(だし)	ほうれん草	たまご 玉ねぎ 大根 えのき	かつくり粉		しょうゆ 塩	1.7
15	ココア揚げパン / 牛乳		/牛乳	1年生きゅうしゅくスタート		パン	あぶら 油	ミルクココア	620
	春野菜とペンネのミートソテー	牛ひき肉		にんじん トマト	たまご 玉ねぎ にんにく	パンネ	あぶら 油	しょうゆ 塩	22.9
		豚ひき肉		スナックえんどう	キャベツ			ケチャップ ソース コンソメ	23.8
水	コンソメスープ	ウインナー		にんじん ほうれん草	たまご 玉ねぎ 大根 とうもろこし		あぶら 油	しょうゆ 塩	2.6
	はちみつレモンゼリー					ゼリー			
16	ごはん / 牛乳		/牛乳		にんにく しょうが	むぎ 麦ごはん		ケチャップ ソース	668
	ポークカレー	豚肉		にんじん	たまご 玉ねぎ しめじ	じゃがいも 黒砂糖	あぶら 油	ルウ ピューレ チャツネ	20.3
	イタリアンサラダ	ツナ		パプリカ	キャベツ きゅうり レモン汁	砂糖	あぶら 油	しょうゆ 塩	21.5
木	オレンジ				オレンジ				2.7
17	ごはん / 牛乳		/牛乳			ごはん			609
	白身魚のフライ	白身魚のフライ					あぶら 油		24.5
	磯香和え	ちくわ	のり	にんじん 小松菜	もやし きゅうり	砂糖		しょうゆ	15.1
金	かぼちゃのみそ汁	厚揚げ みそ	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				2.0



武内小学校 給食献立予定表 (4/20~30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		
		魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	淡色野菜・きのこ・果物	穀類・いも類	油脂類・種実類		エネルギー たんぱく質 脂質 塩分
20 月	ごはん / 牛乳		/牛乳			ごはん		コチュジャン オイスター	569
	焼肉風炒め	牛肉		パプリカ には	たまねぎ キャベツ にんにく	砂糖 かたくり粉	油	しょうゆ みりん 酒	20.8
	野菜チップス			にんじん	ごぼう	じゃがいも	油	しょうゆ	17.6
	たまごスープ	卵 豆腐		にんじん チンゲン菜	たまねぎ もやし	かたくり粉	ごま油	しょうゆ 中華だし	2.2
21 火	ごはん(ふりかけ) / 牛乳	かまぼこ	/牛乳		たまねぎ きくらげ	ごはん		ふりかけ	623
	ちゃんぽん	豚肉 さつまいも揚げ	豆乳	にんじん ねぎ	キャベツ もやし	ちゃんぽん麺	油	しょうゆ 中華だし	25.1
	ギョーザ	ギョーザ						しょうゆ 中華だし	17.7
	海藻サラダ	鶏ささみ	わかめ	にんじん	きゅうり レタス にんにく	砂糖	ごま 油	しょうゆ 酢 中華だし	2.7
22 水	まるパン / 牛乳		/牛乳	パンにはさんで たべよう!		パン			634
	鶏の照り焼き	鶏肉			しょうが にんにく	かたくり粉		しょうゆ 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	砂糖	マヨネーズ	しょうゆ 中華だし	32.1
	コーンクリームスープ	ウインナー	豆乳	アスパラ にんじん	たまねぎ とうもろこし 白菜		油	しょうゆ 中華だし ルウ 酒	2.9
23 木	ごはん / 牛乳		/牛乳			ごはん			666
	さばのみそ焼	さば みそ				砂糖	マヨネーズ	しょうゆ 酒 みりん	24.3
	しそひじき和え	ちくわ	ひじき	にんじん チンゲン菜	だいこん きゅうり しそ			しょうゆ みりん	26.2
	春雨汁	かまぼこ かつお節(だし)	昆布(だし)	小松菜 にんじん	たまねぎ しめじ	春雨		しょうゆ しょうゆ 酒	2.0
24 金	筍ごはん / 牛乳	油揚げ	/牛乳	にんじん きぬさや	たけのこ	ごはん 砂糖	油	しょうゆ 酒 みりん	516
	高野豆腐と鶏肉の甘酢炒め	高野豆腐		パプリカ	たまねぎ	砂糖	油	しょうゆ 酒 しょうゆ 酒	21.1
		鶏肉		ピーマン	しょうが	かたくり粉		酢 中華だし	16.3
	沢煮椀	豚肉 かつお節(だし)	昆布(だし)	にんじん ねぎ	もやし たまねぎ ごぼう		油	しょうゆ しょうゆ 酒	2.4
27 月	代 休								
28 火	ごはん / 牛乳		/牛乳			ごはん		しょうゆ 中華だし	699
	チキン南蛮	鶏肉		パセリ	たまねぎ	小麦粉 かたくり粉 砂糖	油 マヨネーズ	しょうゆ 酢	26.7
	切干大根の炒め煮	さつまいも		にんじん 枝豆	きりぼしだいこん 切干大根	こんにゃく 砂糖	油	しょうゆ 酒 みりん	26.5
	新玉ねぎのみそ汁	油揚げ みそ	煮干し(だし)	にんじん ねぎ	たまねぎ えのき 白菜				2.4
29 水	昭 和 の 日								
30 木	ごはん / 牛乳		/牛乳	あじめぐり ~さが県のきょうどりょうり~		ごはん		しょうゆ みりん	637
	豚肉の甘辛煮	豚肉			たまねぎ しょうが	砂糖 かたくり粉	油	しょうゆ 酒	27.8
	およごし	みそ		ほうれん草 にんじん	白菜	重芋 こんにゃく 砂糖	ごま	しょうゆ しょうゆ	19.5
	つきーだご汁	鶏肉 油揚げ	煮干し(だし)	にんじん ねぎ	だいこん ごぼう しめじ	小麦粉		しょうゆ 酒 しょうゆ	2.0