

武内小学校 給食献立予定表(4/7~18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月	始業式								
8日	ごはん / 牛乳		/牛乳	ごはんにのせて たべよう!		ごはん	油	酒 しょうゆ	593
	ピピンパ	豚ひき肉 錦糸卵		ほうれん草 にんじん	もやし 白ねぎ にんにく	砂糖	ごま ごま油	豆板醤	22.7
	春雨とチンゲン菜のスープ	鶏肉		チンゲン菜 にんじん	たまご 玉ねぎ 大根	春雨	油	塩 こしょう	17.1
	ヨーグルト		ヨーグルト					しょうゆ 中華だし	2.0
9日	まるパン / 牛乳		/牛乳	パンにはさんで たべよう!		パン			635
	鶏の照り焼き	鶏肉			しょうが にんにく	かたくり粉		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	砂糖	マヨネーズ	塩 こしょう	31.3
	コーンクリームスープ	ベーコン	牛乳	にんじん パセリ	たまご 玉ねぎ とうもろこし	じゃがいも	油	塩 こしょう ルウ 酒	2.7
10日	ごはん / 牛乳		/牛乳			ごはん		塩 こしょう 酒	581
	豚肉のしょうが炒め	豚肉		パプリカ ピーマン	たまご 玉ねぎ しょうが	砂糖 かたくり粉	油	みりん しょうゆ	25.2
	磯香和え	ちくわ	のり	にんじん 小松菜	きりぼしだいこん	砂糖		しょうゆ	16.3
	かきたま汁	卵 かつお節(だし)	昆布(だし)	ねぎ にんじん	たまご 玉ねぎ えのき キャベツ	かたくり粉		塩 しょうゆ 酒	2.1
11日	ごはん / 牛乳		/牛乳			ごはん			628
	白身魚のフライ	白身魚フライ					油		25.9
	ひじきの炒め煮	さつま揚げ 大豆	ひじき	にんじん いんげん	ごぼう	こんにゃく 砂糖	油	酒 みりん	17.3
	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 大根 しめじ			塩 しょうゆ	1.9
14日	麦ごはん / 牛乳	1年生きゅうしよくスタート			たまご 玉ねぎ しめじ	麦ごはん		ケチャップ ソース チャツネ	727
	ポークカレー	豚肉	チーズ	にんじん	にんにく しょうが	じゃがいも 黒砂糖	バター	カレールウ ピューレ	23.0
	春キャベツとツナのサラダ	ツナ		にんじん	キャベツ きゅうり レモン汁	砂糖	オリーブ油	塩 こしょう しょうゆ	24.6
	手作りプリン		牛乳 生クリーム		いちご	プリンの素			2.9
15日	ごはん / 牛乳		/牛乳			ごはん		塩 こしょう 酒	678
	チキン南蛮	鶏肉 卵		パセリ	たまご 玉ねぎ	小麦粉 かたくり粉 砂糖	油 マヨネーズ	しょうゆ 酢	25.9
	筍のそぼろ煮	豚ひき肉		にんじん きぬさや	たけのこ ごぼう しょうが	こんにゃく 砂糖	油	しょうゆ 酒 みりん	26.1
	魚そうめんのすまし汁	魚そうめん かつお節(だし)	昆布(だし)	にんじん 小松菜	たまご 玉ねぎ 干しいたけ もやし			塩 しょうゆ 酒	2.2
16日	ミルクパン / 牛乳		/牛乳	スナックえんどう	キャベツ	パン		塩 こしょう デミグラス	635
	春野菜のトマトスパゲティ	豚ひき肉	チーズ	アスパラ トマト	たまご 玉ねぎ しめじ にんにく	スパゲティ	油	ケチャップ ソース コンソメ	26.4
	ビーンズサラダ	大豆 鶏ささみ		にんじん	きゅうり 大根			ごまドレッシング	22.2
	オレンジ				オレンジ				2.0
17日	ごはん / 牛乳		/牛乳			ごはん			598
	いわしの甘露煮	いわしの甘露煮							25.5
	いんげんの梅風味和え	豚肉 かつお節		にんじん いんげん	キャベツ 梅	春雨 砂糖		しょうゆ 酒	16.7
	わかめのみそ汁	油揚げ みそ	わかめ 煮干し(だし)	にんじん ほうれん草	たまご 玉ねぎ 白菜 えのき				2.4
18日	歓迎遠足(お弁当)								





武内小学校 給食献立予定表 (4/21~30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	
21	ごはん / 牛乳		/牛乳	にほんのあじめぐり~おきなわ県~				ごはん	622	
	豚肉の甘辛煮	豚肉		いんげん	たまねぎ	砂糖	かたくり粉	油	しょうゆ 酒 みりん	28.3
	にんじんシリシリ	ツナ 卵		にんじん		砂糖		油	塩 こしょう しょうゆ	19.8
月	イナムドウチ	豚肉 油揚げ みそ かつお節(だし)	昆布(だし)	にんじん ねぎ	たまねぎ 干しいたけ 大根	こんにやく			酒 みりん	1.8
22	ごはん(のり) / 牛乳	いか	のり / 牛乳		キャベツ 玉ねぎ	ごはん				619
	ちゃんぽん	豚肉 さつまいも	牛乳	にんじん ねぎ	もやし きくらげ	ちゃんぽん麺		油	塩 こしょう 酒	25.5
	ギョーザ	ギョーザ							しょうゆ 中華だし	17.2
火	わかめとチキンのナムル	鶏ささみ	わかめ	にんじん	レタス きゅうり にんにく	砂糖		ごま ごま油	しょうゆ 酢 中華だし	2.5
23	たけのこはん 筍ごはん / 牛乳	油揚げ	/牛乳	にんじん きぬさや	たけのこ しめじ	ごはん 砂糖		油	塩 しょうゆ 酒 みりん	540
	高野豆腐と鶏肉の甘酢炒め	高野豆腐 鶏肉		パプリカ	たまねぎ しょうが	かたくり粉		油	しょうゆ 酒 塩	24.8
				ピーマン		砂糖			酢 中華だし	16.4
水	さわわん 沢煮椀	豚肉 かつお節(だし)	昆布(だし)	にんじん ねぎ	もやし 玉ねぎ ごぼう			油	酒 塩 こしょう しょうゆ	2.3
24	ごはん / 牛乳		/牛乳			ごはん				654
	さばのみそマヨ焼き	さば みそ				砂糖		マヨネーズ	塩 酒 みりん	26.9
	おかか和え	ちくわ かつお節		にんじん	きゅうり キャベツ	砂糖			しょうゆ	26.1
木	たまごのふわふわ汁	卵 豆腐 かつお節(だし)	昆布(だし)	にんじん 小松菜	たまねぎ 白菜 えのき				塩 酒 しょうゆ	2.1
25	ごはん / 牛乳		/牛乳			ごはん			コチュジャン オイスター	611
	焼肉風炒め	牛肉		にんじん なら	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	24.8
	のり塩大豆	大豆	青のり			かたくり粉		油	塩	19.6
金	手作り肉団子スープ	鶏ひき肉		にんじん チンゲン菜	たまねぎ もやし しょうが	かたくり粉		ごま油	しょうゆ 塩 こしょう 中華だし	1.9
28	代 休									
29	昭 和 の 日									
30	きな粉揚げパン / 牛乳	きな粉	/牛乳			パン	砂糖	油	塩	558
	アスパラとペンネのソテー	鶏肉		アスパラ	たまねぎ にんにく	ペンネ		オリーブ油	ケチャップ コンソメ	21.8
				にんじん バジル	キャベツ なす				塩 こしょう 酒	22.2
水	オニオンスープ	ウインナー		にんじん パセリ	たまねぎ とうもろこし しめじ			油	塩 こしょう しょうゆ コンソメ	2.6