

4月分学校給食献立表

R7.4.8
武雄市立東川登小学校

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 熱量(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
		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 だもの	穀類・いも類 砂糖	油脂類・種実類		
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	☆☆入学式☆☆ 給食はありません 家から弁当を 持ってきてましよう								
10 ・ 木	コッペパン					コッペパン			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
	黒豆きなごクリーム	黒豆きな粉クリーム							
11 ・ 金	ポークカレー (麦ごはん)					こめ・むぎ			680
	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	20.9
	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
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 ごんにやく	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
	スナックえんどうともやしの炒め物			スナックえんどう・にんじん	ホールコーン・もやし		油	塩・こしょう	1.8
16 ・ 水	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・こんにやく	油		
	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	629
	牛乳		牛乳						26.4
	パンバンジーサラダ	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		牛乳			蒸しパンミックス・砂糖		ココア	2.1
17 ・ 木	いちご				いちご				
	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							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
18 ・ 金	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	
	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
21 ・ 月	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	
	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
22 ・ 火	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
	パンサンデー	たまご			きゅうり	はるさめ・砂糖	ごま	酢・しょうゆ	
	たけのごごはん	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
22 ・ 火	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	

4月分学校給食献立表

R7.4.8
武雄市立東川登小学校

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	2群	3群	4群	5群	6群		熱量(kcal)
		魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・小魚 海草	緑黄色野菜	淡色野菜・きのこ くだもの	穀類・いも類 砂糖	油脂類・種実類		たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
23 ・ 水	ごはん					こめ			671
	牛乳		牛乳						25.4
	厚揚げのステーキ風	厚揚げ			にんにく	砂糖		しょうゆ・酒・チャツネ	20.3
	おから煮しめ	おから・さつま揚げ		にんじん・葉ねぎ	干しいたけ	こんにゃく・砂糖	油	しょうゆ・みりん	1.9
	飛鳥汁	鶏肉・みそ	牛乳・(煮干し)	にんじん	だいこん・ごぼう・根深ねぎ	さつまいも			
24 ・ 木	小型ミルクパン					ミルクパン			674
	牛乳		牛乳						25.2
	ミートスパゲティ	牛肉・豚肉・大豆	粉チーズ	にんじん・トマト	たまねぎ	スパゲティ・砂糖	油	ケチャップ・ソース しょうゆ・塩・こしょう	18.7
	カラフルサラダ			パプリカ赤	キャベツ・きゅうり ホールコーン		ドレッシング	酢	2.7
	手作りゼリー				みかん	ゼリーの素			
25 ・ 金	ごはん					こめ			604
	牛乳		牛乳						26.4
	魚のごまみそ焼き	ホキ・みそ				砂糖	ごま	みりん	13.5
	根菜のきんぴら	さつま揚げ		にんじん	れんこん・ごぼう	こんにゃく・砂糖	ごま	しょうゆ・みりん	2.0
	チンゲンサイのみそ汁	油揚げ・豆腐・みそ	(煮干し)	チンゲンサイ	たまねぎ・えのきだけ				
28 ・ 月	☆☆歓迎遠足☆☆ 家からお弁当を 持ってきてましょう								
29 火	☆☆昭和の日☆☆								
30 ・ 水	キムタクごはん	豚肉		にら	はくさいキムチ・だいこん	こめ	ごま油	しょうゆ	598
	牛乳		牛乳						24.1
	もやしのごまサラダ		干しわかめ	にんじん	もやし・きゅうり	砂糖	ごま	しょうゆ・酢	17.2
	チンゲンサイとたまごのスープ	たまご・かまぼこ		にんじん・チンゲンサイ	きくらげ・たまねぎ			しょうゆ・塩・こしょう・酒	3.0
	ヨーグルト		ヨーグルト						