



平成28年 4月 学校給食予定献立表 (小学校)

※ 物資の都合等により変更する場合があります。

日	曜日	こんだてめい ◆:よくかんでたべよう	エネルギーのもとになる (き)	からだをつくる (あか)	からだのちょうしをととのえる (みどり)	エネルギー (kcal) たんぱくしつ (g)
11	月	げんりょうごはん ぎゅうにゅう とりにくのからあげ(2こ) キャベツとハムのごまあえ じゃがいものみそじる	ごはん でんぷん こめこ あぶら ごま じゃがいも	ぎゅうにゅう あぶらあげ わかめ みそ とりにく チキンハム	えのきだけ たまねぎ にんじん ねぎ しょうが にんにく キャベツ チンゲンサイ	678
						26.8
12	火	なめし ぎゅうにゅう ◆ちくぜんに チンゲンサイのツナあえ ゆばのすましじる おいおいデザート	ごはん ふ さとう あぶら	ぎゅうにゅう ゆば とりにく ちくわ ツナ とうにゅう	にんじん たまねぎ しめじ ねぎ れんこん こんにゃく だいこん さやいんげん もやし チンゲンサイ いちご あおな	630
						23.5
13	水	パン ぎゅうにゅう にこみハンバーグ ほうれんそうとコーンのソテー コンソメスープ	パン じゃがいも さとう でんぷん	ぎゅうにゅう ふたにく とりにく	キャベツ にんじん たまねぎ パセリ マッシュルーム もやし グリーンピース ほうれんそう コーン	633
						27.3
14	木	ごはん ぎゅうにゅう さわらのたつたあげ ◆きんぴらごぼう とうふじる	ごはん でんぷん あぶら さとう ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ わかめ みそ さわら ふたにく やさいてん	だいこん にんじん えのきだけ ねぎ しょうが ごぼう つきこんにゃく	668
						28.0
15	金	パン ぎゅうにゅう とりにくのマーレードに(2こ) スバゲティのケチャップいため チンゲンサイのスープ いちごジャム	パン スバゲティ あぶら ジャム	ぎゅうにゅう とりにく とうふ ベーコン	はくさい にんじん ほししいたけ チンゲンサイ しょうが みかん なつみかん オレンジ にんにく たまねぎ ピーマン いちご	671
						30.3
18	月	ミニミニパン ぎゅうにゅう やきそば はるまき ◆こまつなのじゃこあえ	パン ちゅうかめん あぶら ごま はるさめ さとう でんぷん こむぎこ こめこ	ぎゅうにゅう ふたにく あおのり しらすほし とりにく	キャベツ にんじん もやし ねぎ こまつな はくさい たまねぎ しょうが	617
						22.7
19	火	ごはん ぎゅうにゅう だいすのふくろに ◆たくあんのおかかあえ こまじる	ごはん じゃがいも ごま さとう でんぷん	ぎゅうにゅう ふたにく ちくわ みそ かつおぶし あぶらあげ だいす	たまねぎ にんじん こんにゃく ねぎ たくあん もやし ほうれんそう ごぼう しいたけ	618
						24.2
20	水	こくとうパン ぎゅうにゅう たまねぎコロッケ ◆ごぼうのマヨネーズソテー わかめスープ	パン くらさとう あぶら マヨネーズ しろごま じゃがいも さとう パンこ こむぎこ でんぷん	ぎゅうにゅう とうふ とりにく わかめ ぎゅうにく	たまねぎ にんじん ねぎ もやし ごぼう キャベツ	631
						22.4
21	木	カレーライス ぎゅうにゅう にくだんごのソースに(4こ) ぼんさんすう	ごはん じゃがいも あぶら さとう はるさめ ごまあぶら でんぷん	ぎゅうにゅう ふたにく とりにく チキンハム ヨーグルト	たまねぎ にんじん さやいんげん にんにく しょうが キャベツ もやし いちご	783
						27.5
22	金	パン ぎゅうにゅう しろみぎかなのなんばんづけ もやしとこまつなのナムル ちゅうかさスープ いちごヨーグルト	パン でんぷん あぶら さとう しろごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく ホキ	もやし にんじん たまねぎ ほししいたけ ねぎ こまつな	633
						29.6
25	月	ごはん ぎゅうにゅう だいこんとさといものそぼろに はくさいのかつおあえ すましじる	ごはん さといも さとう でんぷん あぶら	ぎゅうにゅう とうふ かまぼこ とりにく やさいてん あぶらあげ かつおぶし	たまねぎ にんじん えのきだけ ねぎ だいこん さやいんげん しょうが はくさい こまつな	621
						27.8
26	火	ごはん(太田・龍田) せきはん(石海・斑鳩) ぎゅうにゅう さばのみそに ほうれんそうのにびたし そうめんじる あじつけのり(太田・龍田) ちょうみしお(石海・斑鳩)	ごはん そうめん さとう もちごめ あずき(太田・龍田)	ぎゅうにゅう あぶらあげ さば みそ はなかつお あじつけのり(石海・斑鳩)	たまねぎ にんじん ねぎ ほししいたけ ほうれんそう もやし	663
						29.1
27	水	パン ぎゅうにゅう ハムとポテトのマヨネーズやき さんしょくあえ ワンタンスープ	パン ワンタンのかわ じゃがいも あぶら さとう ごまあぶら マヨネーズ	ぎゅうにゅう ふたにく ポークハム チーズ はなかつお	たまねぎ にんじん もやし えのきだけ ねぎ パセリ こまつな はくさい コーン	629
						23.4
28	木	ごはん(石海・斑鳩) せきはん(太田・龍田) ぎゅうにゅう ◆イカリングフライ(2こ) こまつなとツナのあえもの とんじる あじつけのり(石海・斑鳩) ちょうみしお(太田・龍田)	ごはん さといも あぶら さとう パンこ こむぎこ こめこ もちごめ あずき(石海・斑鳩)	ぎゅうにゅう ふたにく みそ いか ツナ あじつけのり(太田・龍田)	だいこん こんにゃく にんじん えのきだけ ねぎ こまつな コーン もやし	620
						23.4