

2023年4月 牛津小学校 こんだてよてい表



早寝早起き朝ごはん みそ汁食べて元気に登校!!		黄のグループ おもに熱や力のもとになる食べもの		赤のグループ おもに体をつくるもとになる食べもの		緑のグループ おもに体の調子を整える食べもの		毎月19日は 食育の日 19	熱量(kcal)
日付	献立名	炭水化物	脂肪	タンパク質	無機質	ビタミン			たんぱく質(g)
		穀類・芋類・砂糖・菓子	油類	魚・肉・卵・豆・豆製品など	牛乳・乳製品・小魚・海藻など	色の濃い野菜	その他の野菜・果物		脂質(g)
							調味料・その他		食塩相当量(g)
10月	ごはん 牛乳	ごはん			牛乳				590
	とりのてりやき	かたくりこ		とり肉				しょうゆ 酒 みりん 昆布	23.5
	キャベツとわかめのサラダ				わかめ	にんじん	キャベツ きゅうり だいこん	野菜いっぱいドレッシング和風	18.5
	じゃがいものみそ汁	じゃがいも		油あげ みそ		ほうれん草	たまねぎ もやし	いりこ 出し昆布	1.9
11火	ビビンバ 牛乳	ごはん はるさめ	ごま サラダ油 ごま油	ぶたミンチ	牛乳	にんじん ほうれん草	もやし ゆでたけのこ さんさいみずに きくらげ にんにく	甜面醬(*小麦) しょうゆ みりん 豆板醬	530 20.4
	ちゅうかスープ			ぶた肉 細切りかまぼこ(*無)		チンゲンサイ	干しいたけ はくさい たまねぎ	がらすープ(ポーク&チキン) しょうゆ 酒 塩 こしょう	15.3 1.8
12水	ミルクパン 牛乳	ミルクパン			牛乳				570
	クリームシチュー	じゃがいも	バター(*乳) サラダ油	とり肉 豆乳 白いんげんビュレ	牛乳	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ しめじ	とろけるクリームソース(*小麦*乳) シーフレーク(*無)からスープ(チキ) 白ワイン 塩 こしょう	22.5 19.8
	フレンチサラダ		オリーブ油		わかめ		キャベツ きゅうり みかん 缶 レモン	りんご酢 塩 こしょう 白ワイン	2.1
13木	ごはん 牛乳	ごはん			牛乳				610
	サーモンフライ		サラダ油	サーモンフライ(*小麦)					22.3
	ほうれん草ソテー		サラダ油			ほうれん草 にんじん	もやし だいこん	塩 こしょう しょうゆ プチドリッパ	18.1
14金	春やさいのスープ	じゃがいも	オリーブ油			パセリ	キャベツ たまねぎ しめじ	がらすープ(チキン) しょうゆ 酒 塩 こしょう	1.3
	こがたミルクパン 牛乳	ミルクパン			牛乳				560
	山菜ジャージャーめん	うどん	サラダ油	油あげ 豚ミンチ 豚レバーチップ みそ		にんじん ねぎ	山菜水煮 ゆでたけのこ ふき	しょうゆ みりん 酒 塩 だし バック 甜面醬(*小麦)	24.5 21.1
17月	こまつなサラダ		オリーブ油	シーチキン		こまつな	キャベツ だいこん レモン	りんご酢 みりん しょうゆ 塩 こしょう 白ワイン	1.8
	カレーライス 牛乳	麦ごはん じゃがいも	サラダ油	ぶた肉	牛乳	にんじん	たまねぎ しめじ グリンピース にんにく しょうが りんご	カレー(*小麦) (*無) アルガンオイル(*小麦) フレーク(*無) チョコ チョップ ソース カレー粉 こしょう 酒 しょうゆ 赤ワイン	640 17.5
	フルーツポンチ	カクテルゼリー	1年生 給食開始					みかんかん ももかん パインかん アロエシラップ け	16.3 1.9
18火	ごはん 牛乳	ごはん			牛乳				580
	あげどうふのもの	こんにゃく 砂糖	サラダ油	ぶた肉 あげどうふ		にんじん ねぎ	たまねぎ もやし えのき ほしいたけ	しょうゆ みりん 酒 だし バック	23.2 17.6
	ごまあえ		ごま ねりごま	細切りかまぼこ(*無)			キャベツ きゅうり 切り干しだいこん	しょうゆ みりん	1.3
19水	こがたミルクパン 牛乳	ミルクパン			牛乳				600
	スパゲティナポリタン	スパゲティ 砂糖	オリーブ油 サラダ油	ウィンナー スライス(*無)		ピーマン トマト トマト水煮	たまねぎ にんにく マッシュルーム水煮	ケチャップ ソース 赤ワイン 塩 こしょう	22.7 19.4
	ブロッコリーのサラダ			シーチキン		ブロッコリー	キャベツ	青じそドレッシング(減塩)	2.2
20木	ごもくチャーハン 牛乳	ごはん	サラダ油 ごま油	ぶたミンチ	牛乳	にんじん	たまねぎ コーン グリンピース	塩	550
	ツナごぼうサラダ	じゃがいも 砂糖	マヨネーズ(エッグケア) ごま				ごぼう キャベツ きゅうり	りんご酢 塩 こしょう	17.8
	たまねぎとレタスのスープ				わかめ	にんじん ほうれん草	たまねぎ レタス えのき	がらすープ(チキン) しょうゆ 酒 塩 こしょう	15.1 2.1
21金	ナン 牛乳	ナン			牛乳		たんじょう日給食		550
	カレーシチュー	野菜入りマカロニ じゃがいも	サラダ油	うずら卵 ぶたミンチ		にんじん ブロッコリー	たまねぎ しめじ にんにく しょうが りんご	カレー(*小麦) (*無) アルガンオイル(*小麦) フレーク(*無) からスープ(ポーク&チキン) 酒 塩 こしょう ソース	23.2 20.6
	ささみのサラダ			とりささみ		ほうれん草	キャベツ きゅうり カリフラワー	野菜いっぱいドレッシング(和風) しょうゆ 塩	2.2
24月	ごはん 牛乳	ごはん			牛乳				620
	とりのからあげ			とりからあげ(*無)					23.8
	おかかあえ			かつおぶし		ほうれん草	キャベツ もやし	しょうゆ みりん	23.1
25火	とうふとわかめの汁			とうふ	わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ	出し昆布 かつお節	1.4
	ごはん 牛乳	ごはん			牛乳				320
	やぎざかな いそべあえ		ガーリックオイル ごま油	あじ	のり	ほうれん草 にんじん	もやし キャベツ	塩 酒 しょうゆ	27.4 20.8
27木	じゃがいものみそ汁	じゃがいも		あげどうふ みそ		ねぎ	たまねぎ	いりこ 出し昆布	2.2
	ハヤシライス 牛乳	麦ごはん	サラダ油	ぶた肉 牛肉	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ マッシュルーム水煮 しめじ グリンピース にんにく	マッシュルーム(*無) チョップ ソース 塩 こしょう 赤ワイン	670 22.2
	グリーンサラダ			シーチキン レンズ豆		こまつな	キャベツ だいこん	すりおろしにんじんドレッシング(*無)	20.6 1.7
28金	ミルクパン 牛乳	ミルクパン			牛乳				590
	ミートグラタン	野菜入りマカロニ 砂糖	サラダ油	牛ミンチ ぶたミンチ	チーズ	にんじん パセリ トマト水煮	なす たまねぎ しいたけ しめじ マッシュルーム水煮 にんにく	トマトピューレ デミタラソース チョップ 赤ワイン ソース 塩 こしょう	24.6 19.5
	ジャガ 仔とキャベツのスープ	じゃがいも				ブロッコリー	キャベツ たまねぎ	コンソメ(*小麦) 白ワイン しょうゆ しょうゆ	2.3



☆ マスクとハンカチは、毎日、清潔なものを持ってきましょう。
 ☆ 食物アレルギー等で対応が必要な場合は、毎日献立表を確認してください。
 ☆ *印は、アレルギー物質(えび、かに、小麦、そば、卵、乳、落花生)を含む食品です。●はコンタミ等
 ☆ パンは「小麦」「乳」を、うどん・パスタ類・パン粉・しょうゆは「小麦」を含みます。
 ☆ 食品名からアレルギー物質がわかる食品については、*印を省略しています。
 ☆ 給食では、調理の工程において、「穀物酢(小麦を含む)」を使用しています。

中学年 基準値 熱量 650kcal	今月の平均	590
たんぱく質 13~20%		15%(22.5g)
脂質 20~30%		29%(19.0g)
塩分 2.0g未満		1.9