

2023年4月 砥川小学校・牛津中学校 予定献立表

<今月の目標> 給食時間の過ごし方を考えよう

小 中

日付	献立名	材料名						ねつりょう	ねつりょう	
		黄の食品(力や体温になる)		赤の食品(血・肉・骨になる)		緑の食品(体の調子を整える)		(kcal)	(kcal)	
		炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン		たんぱく質	たんぱく質	
		穀類・芋類・砂糖・菓子	油類	魚・肉・卵・豆 大豆製品など	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	(g)	(g)	
10月	ごはん	牛乳	ごはん			牛乳				
	鶏のオープン焼き				鶏肉		生姜 にんにく	626	758	
	じゃことピーマンの佃煮		さとう	ごま ごま油	かつお節	ちりめんじゃこ	ピーマン にんじん	もやし こんにゃく	24.7	29.5
	春野菜のみそ汁		じゃがいも		油揚げ 豆腐 合わせみそ	いりこ	にんじん 葉ねぎ	キャベツ 玉ねぎ		
11火	ごはん	牛乳	ごはん			牛乳				
	チーズ春巻き	中学校なし	春巻きの皮	白絞油	ハム	チーズ		キャベツ	634	なし
	ナムル		さとう	ごま油			にんじん ほうれん草	もやし きゅうり	21.0	
	ビーフ汁		ビーフン	サラダ油	豚肉		にんじん 葉ねぎ	玉ねぎ とうもろこし 干し椎茸 きくらげ		
12火	食パン	牛乳	食パン			牛乳			618	799
	春やさいとハムのマリネ		上白糖	オリーブ油	ハム		アスパラガス	キャベツ 玉ねぎ きゅうり	26.0	33.2
	ポークビーンズ		じゃがいも	オリーブ油	豚肉 大豆 白いんげん豆	粉チーズ	にんじん トマト パセリ	玉ねぎ しめじ なす スッキリ セロリ にんにく		
13水	ごはん	牛乳	ごはん			牛乳			606	756
	ひじきとチーズのサラダ				ひじき	チーズ	にんじん	きゅうり キャベツ	20.5	27.6
	マーボーなす		片栗粉	ごま油	豚ひき肉 赤だしみそ		葉ねぎ にんじん	なす 玉ねぎ たけのこ エリンギ 生姜 にんにく 椎茸		
14金	ごはん	牛乳	ごはん			牛乳				
	春野菜のみそ炊き合わせ		じゃがいも	サラダ油	豚肉 高野豆腐 みそ		にんじん グリンピース	玉ねぎ たけのこ ごぼう ふき わらび 干し椎茸 生姜 こんにゃく	549	700
	小松菜のアーモンド和え	あじつけのり	さとう	アーモンド		あじつけのり	小松菜 にんじん	キャベツ きゅうり	18.9	22.5
17月	ごはん	牛乳	ごはん			牛乳				
	揚げ鶏と大豆の甘辛がらめ		片栗粉 小麦粉 さとう	白絞油	鶏肉 大豆			生姜	583	703
	野菜の玉ねぎドレッシング和え		さとう	オリーブ油			にんじん	キャベツ きゅうり 玉ねぎ	21.0	25.0
	すまし汁		おわら麩		かまぼこ	わかめ	葉ねぎ にんじん	玉ねぎ えのき		
18火	麦いりごはん	牛乳	麦いりごはん			牛乳			742	904
	チキンカレー	小1給食開始	じゃがいも	サラダ油	鶏肉 いんげんペースト		にんじん トマト	玉ねぎ しめじ りんご 生姜 にんにく いんげん	21.8	26.1
	フルーツ白玉	お誕生日給食	白玉餅 砂糖					パイン缶 もも缶 りんご みかん缶		
19水	ミルクパン	牛乳	ミルクパン			牛乳				
	豚肉のケチャップソース炒め			サラダ油	豚肉		にんじん ピーマン トマト	玉ねぎ にんにく しょうが	577	781
	粉ふきいも		じゃがいも			粉チーズ	パセリ		26.8	35.5
20木	ごはん	牛乳	ごはん			牛乳				
	鶏の塩から揚げ	完食デー	かたくり粉 薄力粉	白絞油	鶏肉			にんにく	609	735
	アスパラガスと新玉ねぎのサラダ		さとう	オリーブ油	マグロ缶		アスパラガス にんじん	キャベツ 玉ねぎ コーン レモン	23.1	27.3
21金	小さいミルクパン	牛乳	ミルクパン			牛乳				
	なすのミートスパゲティ		スパゲティ さとう	サラダ油 オリーブ油	豚ひき肉	粉チーズ	にんじん パセリ ホールトマト	なす 玉ねぎ セロリ マッシュルーム にんにく	643	883
	カリカリサラダ			ドレッシング	ロースト大豆		にんじん	キャベツ きゅうり	24.0	32.0
24月	ごはん	牛乳	ごはん			牛乳				
	ちくわのいそべあげ		片栗粉	白絞油	ちくわ	あおのり			593	730
	肉やさい炒め		さとう	サラダ油	豚肉		にんじん ネギ	玉ねぎ キャベツ にんにく 生姜 もやし	22.9	27.4
25火	ごはん	牛乳	ごはん			牛乳				
	さばの塩焼き				さば				598	713
	酢みそ和え		さとう しらたき	ごま	みそ	わかめ		キャベツ きゅうり	25.6	29.6
26水	小さい黒糖パン	あげぎょうざ 牛乳	黒糖パン	油	ぎょうざ	牛乳			584	839
	ソース焼きそば		スパゲティ	サラダ油	豚肉 ちくわ かまぼこ	あおのり	にんじん 葉ねぎ	キャベツ もやし 玉ねぎ きくらげ	23.9	33.0
	甘酢和え		三温糖	ごま ごま油			にんじん	だいこん きゅうり		
27木	ごはん	牛乳	ごはん			牛乳				
	親子丼の具				鶏肉 卵		にんじん ねぎ	たまねぎ しめじ 干しいたけ	593	709
28金	小さなミルクパン	牛乳	コッペパン			牛乳				
	春色ソースパスタ	中のみ	スパゲティ 小麦粉	バター オリーブ油 サラダ油	ベーコン 豆乳	粉チーズ	グリンピース にんじん	玉ねぎ マッシュルーム	なし	703
	レモンサラダ		さとう	オリーブ油			にんじん	キャベツ 大根 きゅうり レモン	23.0	

※材料の入荷の都合などで、献立の変更がある場合があります。ご了承ください。 「早ね・早おき・朝ごはん みそ汁食べて元気に登校」