令和7年度4月　学校給食こんだて表

小城市芦刈給食センター

日	こんだて名	こんだてのざいりょう						小 エネルギー(kcal) / たんぱく質(g) / 中 エネルギー(kcal) / たんぱく質(g)
		おもに からだをつくるもとになるもの(赤)		おもに からだのちょうしをととのえるもとになるもの(緑)		おもに エネルギーのもとになるもの(黄色)		調味料
		たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質		炭水化物	脂質	
		魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	単色野菜・きのこ・果物	穀類・いも類	油脂類・種実類	
9 水	ごはん　牛乳	ぶた肉 さつまあげ あつあげ	牛乳			米			637 / 23.0
	にくじゃが			にんじん いんげん	たまねぎ しらたき ほししいたけ	じゃがいも さとう	油	しょうゆ 酒 みりん	
	こまつなとツナのサラダ	まぐろ油づけ	しおこんぶ	こまつな にんじん	もやし	さとう	ごま ごま油	レモン果汁 しょうゆ みりん	732 / 27.3
	てづくりふりかけ	かつおぶし	のり			さとう	ごま	しょうゆ みりん	
10 木	カレーそぼろサンドパン　牛乳	ぶたひき肉 ぶたレバー	牛乳	にんじん	たまねぎ	食パン カレールウ	オリーブ油	ウスターソース カレー粉 塩 中濃ソース 赤ワイン こしょう おろしにんにく おろししょうが ケチャップ	629 / 25.0
	にんじんとコーンのサラダ			にんじん パセリ	コーン		マヨネーズ	塩 こしょう	765
	ワンタンスープ	ぶた肉		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ はくさい きくらげ	ワンタン	ごま油	鶏がらスープ 塩 こしょう 酒 しょうゆ 中華スープストック	29.9
11 金	ごはん　牛乳		牛乳			米			642
	いわしのしょうがに	いわしのしょうがに		**7年生給食開始**					23.8
	たけのこのにつけ	とり肉		にんじん いんげん	たけのこ こんにゃく	さとう	油	しょうゆ みりん	713
	「まごわやさしい」みそ汁	あつあげ みそ	わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ ほししいたけ	じゃがいも	ごま	いりこ	26.5
14 月	キムたくごはん　牛乳	ぶた肉	牛乳	ねぎ	白菜キムチ たくあんづけ たまねぎ	米 さとう	ごま油 ごま	おろしにんにく おろし生姜 しょうゆ 酒	626
	ごまみそサラダ	ハム 大豆 みそ		にんじん	キャベツ きゅうり	はちみつ	ごま マヨネーズ	こしょう	22.2
	タイピーエン	ぶた肉 たまご かまぼこ		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ 白菜 もやし きくらげ	はるさめ	油 ごま油	おろしにんにく おろし生姜 鶏がらスープ 塩 こしょう 中華スープストック しょうゆ オイスターソース	783
	(中のみ)ヨーグルト		ヨーグルト						27.5
15 火	こくとうパン　牛乳		牛乳			こくとうパン			714
	かきあげうどん	とり肉 かまぼこ		にんじん ねぎ	たまねぎ きくらげ ごぼう ほししいたけ	さつまいも てんぷら粉 うどん麺	油	塩 いりこ かつおぶし しょうゆ 酒 みりん	23.8 / 897
	かぼちゃのサラダ	まぐろ油づけ		かぼちゃ	きゅうり	さとう	アーモンド マヨネーズ	酢 塩 こしょう	29.4
16 水	カレー　牛乳	ぶた肉	牛乳	にんじん トマト グリンピース	たまねぎ	米 麦 じゃがいも カレールウ	油	おろしにんにく おろし生姜 カレー粉 ウスターソース	631 / 17.2
	キラキラフルーツゼリー	**ハッピーキャロットの日**			**1年生給食開始** バナナ パイナップル もも みかん	アガー さとう		レモン果汁 赤ワイン	735 / 19.3
17 木	きなこあげパン　牛乳	きな粉	牛乳			コッペパン さとう	油	塩	658
	クリームシチュー	とり肉	牛乳	にんじん ほうれん草	たまねぎ コーン	じゃがいも ポタージュベース	油	塩 こしょう 白ワイン チキンブイヨン	24.6 / 804
	バンバンジーサラダ	とり肉		にんじん	きゅうり もやし	さとう	ごま ごま油	酢 しょうゆ こしょう おろしにんにく	29.4
18 金	ごはん　牛乳		牛乳		**和食の日**	米			613
	さばのみそに	さば切り身 みそ			しょうが	さとう		酒 みりん	26.4
	やさいのごまあえ			ほうれん草 にんじん	キャベツ もやし	さとう	ごま	しょうゆ みりん	727
	わかたけ汁	かまぼこ	わかめ	にんじん ねぎ	たけのこ たまねぎ えのきだけ	ふ		こんぶ かつおぶし しょうゆ 酒 塩	31.4
21 月	ビビンバ丼　牛乳	ぶたひき肉 みそ	牛乳	ねぎ	たまねぎ	米 麦 さとう	油	酒 みりん しょうゆ おろしにんにく おろし生姜 コチュジャン	610 / 24.0
		たまご		ほうれん草 にんじん	もやし はくさいキムチ		ごま油 ごま	しょうゆ 塩 中華スープストック	700
	わかめスープ	ぶた肉 とうふ	わかめ	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ きくらげ		ごま油	鶏ガラスープ 酒 しょうゆ 塩 こしょう	29.1
22 火	ミルクパン　牛乳		牛乳			ミルクパン			624
	スパゲティナポリタン	ウインナー	粉チーズ 牛乳	にんじん トマト ピーマン	たまねぎ マッシュルーム	スパゲティ さとう	バター	赤ワイン ケチャップ 塩 こしょう マギーブイヨン ウスターソース	23.2 / 787
	キャベツとツナのサラダ	まぐろ油漬け		パプリカ	キャベツ きゅうり コーン			コールスロードレッシング	28.8
23 水	給食はありません。 お弁当をもってきてください。								
24 木	食パン　牛乳		牛乳			食パン		ケチャップ デミグラスソース 赤ワイン ウスターソース	656
	にこみハンバーグ	ハンバーグ			たまねぎ	さとう			26.7
	コールスローサラダ			にんじん	キャベツ きゅうり コーン	さとう	マヨネーズ	酢 塩	765
	パスタスープ	ベーコン		にんじん ほうれん草	たまねぎ だいこん しめじ	スパゲティ	オリーブ油	おろしにんにく 鶏がらスープ こしょう マギーブイヨン しょうゆ 塩	29.9
25 金	ごはん　牛乳		牛乳			米			641
	魚のレモンしょうゆかけ	赤魚切り身				かたくり粉 小麦粉 さとう	油	塩 酒 しょうゆ みりん レモン果汁 酢	27.1
	だいずのいそに	さつまあげ 大豆	ひじき	にんじん いんげん	こんにゃく	さとう	油	しょうゆ 酒 みりん	740
	ぶた汁	ぶた肉 なまあげ みそ		にんじん ねぎ	たまねぎ ごぼう えのきだけ		ごま油	おろししょうが いりこ	32.2
28 月	シシリアンライス　牛乳	ぶた肉	牛乳	パプリカ	たまねぎ 干ししいたけ / キャベツ きゅうり	米 さとう	油 / マヨネーズ	おろしにんにく おろし生姜 酒 しょうゆ みりん 塩 / コールスロードレッシング	683 / 23.7 / 775
	ミネストローネスープ	ベーコン	チーズ	にんじん パセリ トマト	たまねぎ セロリー だいこん にんにく	マカロニ	オリーブ油	チキンブイヨン マギーブイヨン 塩 こしょう ウスターソース ケチャップ	27.9
30 水	ごはん　牛乳		牛乳			米			681
	ししゃもフライ		ししゃもフライ				油		20.5
	ポテトサラダ	ハム		にんじん	きゅうり たまねぎ	じゃがいも さとう	マヨネーズ	こしょう 塩 酢	820
	なめこのみそ汁	あつあげ みそ	わかめ	にんじん ねぎ	なめこ たまねぎ はくさい			いりこ	25.2

今年度もみなさんが健やかに成長していくために、栄養バランスがとれた安心・安全でおいしい給食を提供していきます。
どうぞよろしくお願いします！！

給食当番は身じたくも大切な仕事です

★つめは短く切りましょう
★マスクをきちんとつけましょう
★ぼうしは髪の毛が出ないようにかぶりましょう
★石けんでしっかり手洗いをしましょう