



# 4月 給食献立表



日光市立今市小学校

日	曜	献立	あか	きいろ	みどり	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)
			血や肉になる食品	力のもとになる食品	体の調子を整える食品				
8	金	黒パン 牛乳 照り焼きチキン グリーンサラダ ミネストローネスープ	牛乳 鶏肉 ベーコン ビーンズミックス チーズ	黒パン ドレッシング バター ジャがいも マカロニ	フロッキー アスパラガス きゅうり コーン にんにく にんじん たまねぎ キャベツ トマト缶	615	25.9	24.9	2.6
11	月	ご飯 牛乳 納豆 小松菜の磯和え 肉じゃが	牛乳 納豆 のり 豚肉	ご飯 サラダ油 ごま じゃがいも	小松菜 もやし たまねぎ にんじん こんにゃく いんげんまめ	611	23.2	15.6	1.8
12	火	[ごはんの日献立] ご飯 牛乳 サバの味噌煮 五目ひじき煮 にら玉汁	牛乳 サバの味噌煮 油揚げ 鶏肉 卵 わかめ	ご飯 サラダ油 かたくり粉	切り干しだいごん にんじん しいたけ たまねぎ にんじん	635	23.4	22.8	2.4
13	水	はちみつパン 牛乳 ハンバーグのトマト煮 チーズポテト エビ団子スープ	牛乳 チーズ エビボール	はちみつパン バター じゃがいも はるさめ	たまねぎ にんじん はくさい ほうれん草	668	20.1	19.3	3.1
14	木	ご飯 牛乳 ポークカレー じゃこサラダ さくらゼリー	牛乳 豚肉 油揚げ ちりめんじゃこ	ご飯 サラダ油 じゃがいも ドレッシング ごま さくらゼリー りんご	たまねぎ にんじん にんにく しょうが キャベツ きゅうり	668	20.1	19.3	3.1
15	金	食パン マーシャルビーンズ 牛乳 焼きそば ハムと大根のサラダ	牛乳 豚肉 ハム いか ちくわ	食パン マーシャルビーンズ サラダ油 中華めん ドレッシング	にんじん キャベツ きゅうり だいごん たまねぎ	660	27.2	28.4	3.1
18	月	[進級・入学お祝い献立] 赤飯 牛乳 鶏肉のからあげ 五目きんぴら すまし汁	牛乳 鶏肉 豚肉 さつまいも揚げ 豆腐 わかめ	赤飯 サラダ油 かたくり粉 ごま	しょうが にんにく ごぼう にんじん こんにゃく ねぎ	634	25.7	18.2	2.5
19	火	ご飯 ねほろ丼 牛乳 五目みそ汁	牛乳 鶏肉 卵 生揚げ みそ	ご飯 じゃがいも	しょうが むき枝豆 だいごん 小松菜 にんじん	605	24.7	19.3	2.1
20	水	ミルクパン 牛乳 いちごジャム きつねうどん 海藻サラダ	牛乳 鶏肉 油揚げ	ミルクパン いちごジャム うどん なると	にんじん しいたけ ねぎ 海藻ミックス わかめ キャベツ きゅうり コーン	600	24.1	22.0	1.8
21	木	ご飯 スタミナ丼 牛乳 田舎汁 アセロラゼリー	牛乳 豚肉 豆腐 みそ	ご飯 サラダ油 さといも アセロラゼリー	にんじん たまねぎ にら にんにく しょうが ごぼう だいごん はくさい こんにゃく ねぎ	615	25.8	15.3	2.1
22	金	ねほろ丼 牛乳 五目みそ汁	牛乳 鶏肉 卵 生揚げ みそ	ご飯 じゃがいも	しょうが むき枝豆 だいごん 小松菜 にんじん	605	24.7	19.3	2.1
25	月	ご飯 牛乳 春巻き 麻婆豆腐 小松菜のナムル	牛乳 春巻き 豆腐 豚肉	ご飯 サラダ油 ごま油 ごま	にんじん ねぎ たけのこ しいたけ にら しょうが にんにく ほうれんそう にんじん もやし	711	24.5	29.3	1.8
26	火	ご飯 牛乳 シシャモフライ 塩昆布あえ キムチ豚汁	牛乳 シシャモフライ 塩昆布 豚肉 豆腐 みそ	ご飯 サラダ油 ごま油 じゃがいも	キャベツ もやし にんじん だいごん たまねぎ キムチ	612	21.6	19.7	2.4
27	水	セルフドック 牛乳 チャンボンメン オレンジ	牛乳 フロクシェンソーセージ 豚肉 いか なると うずらの卵	ミルクパン ちゃんぽん麺 サラダ油	キャベツ にんじん たまねぎ もやし はくさい しょうが オレンジ	652	27.9	27.3	2.4
28	木	ご飯 牛乳 ルーロー飯 大根スープ	牛乳 鶏肉 豚肉 油揚げ	ご飯 ごま油 かたくり粉	しょうが にんにく ねぎ チンゲンサイ もやし だいごん にんじん 小松菜	600	24.1	22.0	1.8

※小学校中学年一人一回あたりの学校給食摂取基準 エネルギー650Kcal、たんぱく質26.8g、脂質21.6g



ご飯 牛乳 シンママフライ	牛乳 シンママフライ	ご飯 サラダ油	たまねぎ きんじん にんじん				
塩昆布あえ キムチ豚汁	塩昆布 豚肉 豆腐 みそ	ごま油 ジャガイモ	たまねぎ キムチ	612	21.6	19.7	2.4
はちみつパン 牛乳	牛乳 チーズ	はちみつパン バター	たまねぎ にんじん				
ハンバーグのトマト煮 チーズホチ エビ田子スープ	エビボール	ジャガイモ はるさめ	はくさい ほうれん草	668	20.1	19.3	3.1

[連絡・入学お祝い献立]	牛乳 鶏肉	赤飯 サラダ油 かたく粉	しょうが にんにく ごぼう にんじん				
赤飯 牛乳 鶏肉のから揚げ 五目とんかつ	豚肉 さつま揚げ 豆腐 わかめ	ごま いちごゼリー	こんにゃく わさび	634	25.7	18.2	2.5

[地産地消献立・アスパラガス]	牛乳 ベーコン	コッパパン スパゲティ	たまねぎ にんじん ピーマン				
コッパパン チョコアラカシホワイト 牛乳	チーズ ウインナー	バター ドレッシング	アスパラガス ほうれん草 じゃがいも	639	21.3	25.3	2.5
アスパラガスホワイトパン イタリアンサラダ		チョコアラカシ&ホワイト	アスパラガス 黒ピーマン 黒ピーマン				

ご飯 牛乳 春巻き 麻婆豆腐	牛乳 春巻き	ご飯 サラダ油	にんじん わさび たけのこ				
小松菜のナムル	豆腐 豚肉	ごま油 ごま	しょうが にんじん にんにく ほうれん草 とうもろこし	711	24.5	29.3	1.8

ご飯 牛乳 アジ塩焼き	牛乳 あじ	ご飯 ごま油	ねぎ にんじん じゃがいも				
五目ひじき煮 たらこ汁	ひじき 大豆 豚肉 さつま揚げ 卵 みそ	サラダ油	かんぴょう わさび こんにゃく	601	28.0	18.8	2.4