



# 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	みどい	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
			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	(Kcal)	(g)	(g)	(g)
10	月	※ 始業式 ※							
11	火	ご飯 牛乳 納豆 もみ漬け 肉じゃが	牛乳 納豆 豚肉	ご飯 ごま じゃがいも サラダ油 砂糖	キャベツ きゅうり にんじん しょうが たまねぎ しらたき さやいんげん	607	22.1	15.1	1.60
12	水	黒パン 牛乳 きつねうどん フロッコリーのサラダ	牛乳 鶏肉 油揚げ なると ロースハム	黒パン うどん ドレッシング	にんじん 小松菜 しいたけ ねぎ フロッコリー きゅうり コーン	633	25.5	22.7	1.90
13	木	<1年生 給食開始> 麦ご飯 牛乳 ポークカレー 海そうサラダ 県産ヨーグルト	牛乳 豚肉 海そうミックス わかめ ヨーグルト	麦ご飯 じゃがいも カレールウ ドレッシング	にんじん たまねぎ にんにく しょうが りんご キャベツ きゅうり コーン	687	21.3	20.5	2.50
14	金	フィッシュバーガー 牛乳 クリームシチュー さくらゼリー	牛乳 白身魚(ほき) 鶏肉	コッペパン サラダ油 じゃがいも バター ソース ベシャメルソース ゼリー	キャベツ にんじん たまねぎ コーン	646	25.8	23.0	2.40
17	月	ご飯 牛乳 てんぐにらまんじゅう ナムル 麻婆豆腐	牛乳 てんぐにらまんじゅう 豚肉 豆腐	ご飯 ドレッシング ごま サラダ油 ごま油	ほうれん草 にんじん ねぎ りょくとうもやし たけのこ しいたけ にら しょうが にんにく	622	25.8	20.5	1.80
18	火	ご飯 牛乳 彩り野菜の卵焼き 五目ひじき煮 田舎汁	牛乳 卵 ひじき 大豆 鶏肉 さつまいも 豆腐 味噌	ご飯 サラダ油 砂糖 さといも	にんじん しらたき こんにゃく ごぼう だいこん はくさい ねぎ	619	23.1	21.5	2.20
19	水	[お祝い献立] 赤飯 牛乳 鶏から揚げ ごぼうサラダ すまし汁 お祝いいちごゼリー	牛乳 鶏肉 豆腐 なると ゆほ わかめ	赤飯 でん粉 サラダ油 ゼリー	しょうが ごぼう にんじん きゅうり コーン ねぎ	732	27.8	23.8	2.70
20	木	ご飯 牛乳 いわしの梅煮 ごま酢和え 筑前煮	牛乳 いわし 鶏肉 さつまいも	ご飯 砂糖 ごま さといも サラダ油	キャベツ ほうれん草 にんじん ごぼう たけのこ こんにゃく だいこん しいたけ さやえんどう	616	26.0	16.8	2.10
21	金	[地産地消献立:アスパラガス] コッペパン 牛乳 チルドチョコ オムレツ グリーンサラダ 肉団子スープ	牛乳 オムレツ ミートボール	コッペパン チルドチョコ ドレッシング 緑豆はるさめ	フロッコリー アスパラガス きゅうり コーン にんじん はくさい	625	21.1	30.2	2.40
24	月	ご飯 牛乳 豚肉と野菜のしょうが炒め わかめスープ みかんゼリー	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 わかめ	ご飯 サラダ油 ゼリー	にんじん たまねぎ ピーマン しょうが ねぎ	580	24.0	18.3	2.10
25	火	ご飯 牛乳 さわらのねぎ塩焼き 切り干し大根の煮物 どさんこ汁	牛乳 さわら 油揚げ 豚肉 わかめ 味噌	ご飯 砂糖 サラダ油 じゃがいも バター	ねぎ 切り干し大根 にんじん しいたけ コーン りょくとうもやし にんにく しょうが	615	25.5	19.3	2.30
26	水	コッペパン 牛乳 メンチカツ イタリアンサラダ ミネストローネスープ	牛乳 豚肉 鶏肉 ツナ ベーコン ビーンズミックス チーズ	コッペパン ドレッシング オリーブ油 じゃがいも マカロニ	フロッコリー いんげん きゅうり 黄ピーマン 赤ピーマン にんにく にんじん たまねぎ キャベツ トマト	609	23.8	23.6	2.50
27	木	そばろ丼 牛乳 五目みそ汁 お米のババロア	牛乳 鶏肉 卵 生揚げ 味噌	ご飯 砂糖 じゃがいも ババロア	しょうが ほうれん草 だいこん にんじん 枝豆	619	25.5	21.1	2.40
28	金	コッペパン 牛乳 いちごジャム 焼きそば こんにゃくサラダ	牛乳 豚肉 ちくわ わかめ	コッペパン いちごジャム 中華めん サラダ油 ドレッシング ソース	にんじん キャベツ こんにゃく きゅうり コーン	620	25.1	18.4	2.90

※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



