



学校給食予定献立表



4月の給食目標

「給食の準備や片付けをしよう」



| 献立名 | 使用材料 | グラム | き | あ | みどり | エネルギー (カロリー) | 献立名 | 使用材料 | グラム | き | あ | みどり | エネルギー (カロリー) |
|---------------|-------------|------|---|---|-----|-----------------|------------------|--------------|------|---|---|-----|-----------------|
| 10日(金) | ぎゅうにゅう | 206 | | ○ | | 小(低) | 15日(水) | ぎゅうにゅう | 206 | | ○ | | 小(低) |
| ぎゅうにゅう | こめ | 100 | ○ | | | 516 | ぎゅうにゅう | ゴッペパン | 70 | ○ | | | 549 |
| チキンカレー | とりにく | 30 | | ○ | | | コッペパン | ハンバーグ | 80 | | ○ | | 小(高) |
| | じゃがいも | 35 | | | | 小(高) | | ケチャップ・あかワイン | 2.3 | | | | 596 |
| | たまねぎ | 25 | | | ○ | 611 | ハンバーグ | ウスターソース | 13 | | ○ | | 中・高 |
| コールスロー | にんじん | 10 | | | ○ | | | ベーコン | 65 | ○ | | | 765 |
| サラダ | にんにく・しょうが | 0.6 | | | ○ | 中・高 | ジャーマン | じゃがいも | 13 | | | ○ | |
| | あぶら | 1 | | | ○ | 723 | ポテト | たまねぎ | 0.4 | | | ○ | |
| おいわい | カレールウ | 19 | | | ○ | | コンソメスープ | にんにく | 0.03 | | | ○ | |
| いちごゼリー | カレーこ | 0.25 | | | | | | パセリ | 2 | ○ | | | |
| | ウスターソース | 1.3 | | | | | | オリーブオイル | 13 | | ○ | | |
| | ケチャップ・あかワイン | 8 | | | | | | しお・こしょう | 20 | | | ○ | |
| | とりがらスープ | 30 | | | ○ | | | ウインナー | 10 | | | ○ | |
| | キャベツ | 10 | | | ○ | | | キャベツ・たまねぎ | 25 | | | ○ | |
| | にんじん | 5 | | | ○ | | | にんじん・しめじ | 1.3 | | | ○ | |
| | ホールコーン | 1.3 | | | ○ | | | しろワイン | 0.65 | | | ○ | |
| | あぶら | 4.9 | | | | | | うすくちしょうゆ | 13 | | | ○ | |
| | りんごす | 0.9 | | | ○ | | | とりがらスープ | 0.35 | | | ○ | |
| | しお・こしょう | 50 | | | ○ | | | しお・こしょう | | | | ○ | |
| | さとう | | | | | | | やさしいブイヨン | | | | ○ | |
| | いちごゼリー | | | | | | | | | | | ○ | |
| 13日(月) | ぎゅうにゅう | 206 | | ○ | | 小(低) | 16日(木) | ぎゅうにゅう | 206 | | ○ | | 小(低) |
| ぎゅうにゅう | こめ | 100 | ○ | | | 531 | ぎゅうにゅう | こめ | 100 | ○ | | | 524 |
| そぼろどん | とりミンチ | 75 | | ○ | | | ごはん | ぶたミンチ | 40 | | ○ | | 小(高) |
| | だいたいのな | 7 | | | | 小(高) | | とうふ | 80 | | ○ | | 620 |
| | たまねぎ | 65 | | | ○ | 628 | マーボー豆腐 (麻婆豆腐) | たまねぎ | 45 | | | ○ | |
| けんちんじる | にんじん | 10 | | | ○ | | | こまつな・たけのこ | 13 | | | ○ | |
| | さやいんげん | 10 | | | ○ | 中・高 | ちゅうかスープ | しろねぎ | 13 | | | ○ | |
| | しょうが | 1.2 | | | ○ | 754 | | ほししいたけ | 0.65 | | | ○ | |
| | あぶら | 0.6 | | | ○ | | | にんにく・しょうが | 0.65 | | | ○ | |
| | しょうゆ | 9 | | | | | | あぶら | 0.65 | | | ○ | |
| | さけ | 3.6 | | | | | | トウバンジャン | 0.3 | | | ○ | |
| | みりん | 3.2 | | | | | | あかみそ | 8.8 | | ○ | | |
| | さとう | 3.6 | | | ○ | | | しょうゆ・さけ | 1.3 | | | ○ | |
| | とうふ | 18 | | | ○ | | | さとう | 0.65 | | | ○ | |
| | さともも | 26 | | | ○ | | | ごまあぶら | 4.4 | | | ○ | |
| | ごぼう | 12 | | | | | | とりがらスープ | 2 | | | ○ | |
| | しろねぎ | 10 | | | | | | かたくりこ | 20 | | | ○ | |
| | にんじん | 8 | | | | | | とりにく | 5 | | | ○ | |
| | いたこんにやく | 0.6 | | | ○ | | | ホールコーン | 20 | | | ○ | |
| | ほししいたけ | 2.6 | | | ○ | | | ちんげんさい・たまねぎ | 10 | | | ○ | |
| | うすくちしょうゆ | 0.2 | | | | | | にんじん | 0.4 | | | ○ | |
| | さけ・みりん | | | | | | | わかめ | 0.4 | | | ○ | |
| | しお | | | | | | | しょうが | 1 | | | ○ | |
| | だしじる・だしこんぶ | | | | | | | あぶら | 15 | | | ○ | |
| | | | | | | | | しょうゆ・しお・こしょう | | | | ○ | |
| | | | | | | | | とりがらスープ | | | | ○ | |
| 14日(火) | ぎゅうにゅう | 206 | | ○ | | 小(低) | 17日(金) | ぎゅうにゅう | 206 | | ○ | | 小(低) |
| ぎゅうにゅう | こめ | 100 | ○ | | | 516 | ぎゅうにゅう | こめ | 100 | ○ | | | 503 |
| ごはん | ぶたにく | 75 | | ○ | | | ごはん | アジフライ | 50 | | ○ | | 小(高) |
| | しょうが | 2 | | | | 小(高) | | あげあぶら | 10 | | ○ | | 585 |
| | しょうゆ | 7.1 | | | | 611 | アジフライ | さきみフレーク | 30 | | | ○ | |
| ぶたのしょうが | さけ | 3.9 | | | | 中・高 | | ブロッコリー | 10 | | | ○ | |
| やき | みりん | 3.9 | | | | 733 | | キャベツ | 5 | | | ○ | |
| | あぶら | 1 | | | ○ | | | ホールコーン | 4.4 | | | ○ | |
| だいこんと | キャベツ | 30 | | | ○ | | | エッグケアマヨネーズ | 0.8 | | | ○ | |
| わかめの | たまねぎ | 65 | | | ○ | | | しょうゆ | 0.5 | | | ○ | |
| みそしる | にんじん | 10 | | | ○ | | | さとう | 20 | | | ○ | |
| | さやいんげん | 10 | | | ○ | | | ぶたにく | 10 | | | ○ | |
| | あぶら | 1 | | | ○ | | | たまねぎ・たけのこ | 20 | | | ○ | |
| | しお・こしょう | 20 | | | ○ | | | じゃがいも | 10 | | | ○ | |
| | だいこん | 0.6 | | | ○ | | | さきがきごぼう・にんじん | 3 | | | ○ | |
| | わかめ | 12 | | | ○ | | | あおねぎ | 2.5 | | | ○ | |
| | うすあげ | 7 | | | ○ | | | うすくちしょうゆ | | | | ○ | |
| | えのきだけ | 10 | | | ○ | | | さけ・みりん・しお | | | | ○ | |
| | にんじん | 10 | | | ○ | | | だしじる・だしこんぶ | | | | ○ | |
| | みそ | 10 | | | ○ | | | | | | | ○ | |
| | だしじる | | | | | | | | | | | ○ | |

(仕入材料等の都合により、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。)

