

4月 きゅうしょくよていこんだてひょう

市川市立市川市立中山小学校

日	曜日	こんだて		血や骨、肉をつくるもの	熱や力になるもの	体の調子を整えるもの	
		しゅしょく おかず(主菜)	おかず(副菜)				
10	木	わかめごはん	デザート 牛乳	わかめごはんのもと	こめ	エネルギー 509 kcal	きゅうしょく 給食開始
		てりやきチキン		とり	しょうが	たんぱく質 25.6 g	
		いそあえ		のり	こまつな にんじん もやし	脂質 13.2 g	
		おいおいすましじる		とり なるととうふ かつおぶし	にんじん えのきたけ	食塩相当量 2.8 g	
11	金	牛乳		ぎゅうにゅう	ながねぎ こまつな		
		ごはん			こめ	エネルギー 601 kcal	
		マーボー豆腐		ぶた だいず とうふ みそ	あぶら さとう でんぶん	たんぱく質 27.0 g	
		はるさめサラダ		ハム	はるさめ あぶら	脂質 20.9 g	
14	月	わかめスープ		とり とうふ わかめ	こまあぶら さとう	食塩相当量 3.4 g	
		牛乳		ぎゅうにゅう			
		ごはん			こめ	エネルギー 587 kcal	
		まめアジのカレーあけ		あじ	でんぶん あぶら	たんぱく質 25.6 g	
15	火	なっとういそあえ		なっとう のり	ほうれんそう にんじん	脂質 16.2 g	
		にくじやが		ぶた かつおぶし	じゃがいも しらたき さとう	食塩相当量 1.8 g	
		牛乳		ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ いんげん		
		キムチごはん		ぶた	こめ ごまあぶら さとう	エネルギー 544 kcal	
16	水	しゅうまい		ぶた おから	しょうが たまねぎ しいたけ	たんぱく質 24.4 g	ねんせい 1年生 きゅうしょく 給食開始
		ちゅうかスープ		とり ハム	にんじん たまねぎ ながねぎ	脂質 18.1 g	
		牛乳		ぎゅうにゅう	もやし きくらげ こまつな	食塩相当量 1.9 g	
		ごはん			こめ	エネルギー 733 kcal	
17	木	チキンカレー		とり	あぶら じゃがいも	たんぱく質 23.1 g	
		ハムサラダ		ハム	オリーブオイル さとう	脂質 28.6 g	
		いちごクレープ				食塩相当量 2.5 g	
		牛乳		ぎゅうにゅう			
18	金	シュガートースト			しょくパン さとう マーガリン	エネルギー 567 kcal	
		やきにくサラダ		ぶた	あぶら さとう	たんぱく質 20.1 g	
		ほしのパスタスープ		ベーコン	オリーブオイル	脂質 26.1 g	
		牛乳		ぎゅうにゅう	こめ コマロニ	食塩相当量 2.4 g	
19	土	ごはん			こめ	エネルギー 595 kcal	
		ぶたどん(ぐ)		ぶた なまあげ かつおぶし	あぶら こんにやく さとう	たんぱく質 27.2 g	
		ほうれんそうとえのきあえ		のり	あぶら さとう	脂質 20.6 g	
		なめこのみそしる		あぶらあげ とうふ		食塩相当量 2.4 g	
20	日	牛乳		かつおぶし みそ			
		牛乳		ぎゅうにゅう			
		ごはん			こめ	エネルギー 526 kcal	
		さわらのさいきょうやき		さわら みそ	しょうが	たんぱく質 25.7 g	
21	月	はるキャベツのあえもの		とり	キャベツ もやし にんじん	脂質 14.3 g	
		しんたまねぎのみそしる		とうふ あぶらあげ わかめ	にんじん たまねぎ ながねぎ	食塩相当量 2.1 g	
		牛乳		かつおぶし みそ			
		牛乳		ぎゅうにゅう			
22	火	ごはん			こめ あぶら	エネルギー 510 kcal	
		コーンチャーハン			にんじん たまねぎ	たんぱく質 18.8 g	
		とりにくのコロコロサラダ		とり	ながねぎ コーン ビーマン	脂質 16.4 g	
		ワンタンスープ		ぶた	しょうが キャベツ きゅうり	食塩相当量 0.9 g	
23	水	牛乳		ぎゅうにゅう	あかビーマン きビーマン		
		ミートソーススパゲティ		ぶた だいず	たまねぎ	エネルギー 475 kcal	
		ツナサラダ		ツナ	しょうが にんにく セロリ	たんぱく質 20.4 g	
		みかんゼリー			たまねぎ にんじん トマト	脂質 15.8 g	
24	木	牛乳		ぎゅうにゅう	キャベツ きゅうり にんじん	食塩相当量 1.7 g	
		ごはん			コーン レモン たまねぎ	エネルギー 585 kcal	
		とうふハンバーグ		とうふ おから ぶた	たまねぎ	たんぱく質 26.1 g	
		コールスローサラダ		どうにゅうクリーム	キャベツ きゅうり にんじん	脂質 20.8 g	
25	金	だいこんとわかめのみそしる		ハム	レモン たまねぎ	食塩相当量 2.2 g	
		牛乳		あぶらあげ わかめ	にんじん だいこん たまねぎ		
		たけのごはん		かつおぶし みそ	ながねぎ	エネルギー 612 kcal	
		ししゃものごまフライ		ごんぶ とうり	たけのこ にんじん	たんぱく質 25.1 g	
28	月	なまあげのみそしる		なまあげ わかめ	こむぎこ ごま パンこ あぶら	脂質 21.7 g	
		きよみオレンジ		かつおぶし みそ	にんじん だいこん	食塩相当量 1.8 g	
		牛乳		ぎゅうにゅう	たまねぎ ながねぎ		
		ごはん			きよみオレンジ	エネルギー 641 kcal	
29	火	ポークストロガノフ		ぶた	にんにく しょうが たまねぎ	たんぱく質 25.0 g	
		ひじきのマリネ		ハム ひじき	にんじん マッシュルーム	脂質 20.7 g	
		ヨーグルト		ヨーグルト	しめじ エリンギ	食塩相当量 2.8 g	
		牛乳		ぎゅうにゅう	にんじん きゅうり		
30	水	ごはん			こめ	エネルギー 577 kcal	
		チンジャオロース		ぶた	じゃがいも あぶら	たんぱく質 23.5 g	
		ワンタンいりちゅうかスープ		ぶた	こまあぶら さとう でんぶん	脂質 16.4 g	
		ひとくちゼリー(りんご)			しょうが ながねぎ にんじん	食塩相当量 2.7 g	
31	木	牛乳		ぎゅうにゅう	たまねぎ こまつな		
		ごはん			こめ	エネルギー 576 kcal	
		ポークストロガノフ		ぶた	じゃがいも あぶら	たんぱく質 24.1 g	
		ひじきのマリネ		ハム ひじき	さとう あぶら	脂質 19.3 g	
4月	月	ヨーグルト		ヨーグルト		食塩相当量 2.2 g	
		牛乳		ぎゅうにゅう			
		ごはん			こめ	エネルギー 576 kcal	
		ポークストロガノフ		ぶた	じゃがいも あぶら	たんぱく質 24.1 g	
5月	月	ひじきのマリネ		ハム ひじき	さとう あぶら	脂質 19.3 g	
		ヨーグルト		ヨーグルト		食塩相当量 2.2 g	
		牛乳		ぎゅうにゅう			
		ごはん			こめ	エネルギー 576 kcal	

栄養価の月平均値	
エネルギー	576 kcal
たんぱく質	24.1 g
脂質	19.3 g
食塩相当量	2.2 g