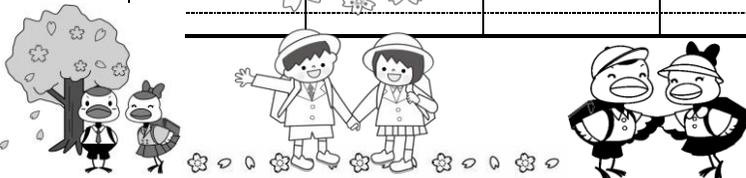


令和6年度 4月 きゅうしょくよていこんだてひょう



日	曜日	ごはん		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	栄養価
		おかず(主菜)	おかず(副菜)				
256年生給食開始	10	水	ほうとう	鶏 油揚げ さばぶし 昆布 味噌	ほうとう さいも こんにやく	かぼちゃ 大根 長ねぎ しめじ しいたけ	エネルギー 564 kcal
			どりてん	鶏 かつお節	小麦粉 なたね油		たんぱく質 29.2 g
			こまつなのあえもの		ごま 砂糖	小松菜 キャベツ 人参	脂質 22.5 g
			キャラメルプリン	牛乳	プリン(菓) カラメルタブレット 200g(菓)		食塩相当量 2.3 g
11	木	ごはん		米		エネルギー 550 kcal	
		ざけのみそガーリックやき	鮭 味噌	砂糖 ごま油	にんにく	たんぱく質 29.0 g	
		なっとうあえ	納豆 のり		小松菜 人参 もやし	脂質 14.1 g	
		なのはなのすましじる	さばぶし 昆布	麩	竹の子 人参 えのき 菜の花	食塩相当量 2.1 g	
12	金	おやこどん(ごはん)		米		エネルギー 640 kcal	
		おやこどん(ぐ)	鶏 卵 さばぶし	砂糖 澱粉	玉ねぎ エリンギ みつば	たんぱく質 25.5 g	
		ナムル		砂糖 ごま油 ごま	きゅうり もやし キャベツ 人参	脂質 21.7 g	
		カルピスゼリー	牛乳 カルピス	クールゼリーの素	みかん 缶	食塩相当量 2.0 g	
1年生給食開始	15	月	ナンピザ	ウインナー ソイデリスシュレド	ナン なたね油	玉ねぎ ビーマン コーン	エネルギー 643 kcal
			ポトフ	鶏	なたね油 じゃが芋	玉ねぎ 人参 キャベツ ブロッコリー	たんぱく質 23.6 g
			おいわいクレープ				脂質 29.4 g
			牛乳	牛乳			食塩相当量 2.3 g
16	火	ブルコギふうやきにくどん(ごはん)		米		エネルギー 562 kcal	
		ブルコギふうやきにくどん(ぐ)	豚	なたね油 砂糖 ごま 澱粉	人参 玉ねぎ ビーマン もやし なし 長ねぎ	たんぱく質 25.6 g	
		ワンダンスープ	豚 大豆	しゅうまいの皮 澱粉 ごま油	長ねぎ もやし 人参 小松菜	脂質 16.9 g	
		果物(りんご)	牛乳		りんご	食塩相当量 2.1 g	
17	水	ホーカル(ごはん)		米		エネルギー 686 kcal	
		ホーカル(ぐ)	豚 ソイデリスシュレド	なたね油 じゃが芋	人参 玉ねぎ トマト	たんぱく質 23.8 g	
		ひじきのマリネ	ひじき ツナ	砂糖 ごま油	キャベツ 人参	脂質 22.4 g	
		オレンジゼリー	牛乳	クールゼリーの素	オレンジジュース ナタデココ	食塩相当量 3.4 g	
18	木	キムチチャーハン	豚	米 ごま油 砂糖 ごま	キムチ 人参 長ねぎ	エネルギー 662 kcal	
		ポテトはるまき	ソナソイデリスシュレド		ミックスベジタブル	たんぱく質 25.7 g	
		ちゅうがスープ	鶏 豆腐		人参 ほうれん草 きくらげ	脂質 29.9 g	
		牛乳	牛乳			食塩相当量 2.1 g	

日	曜日	ごはん		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	栄養価
		おかず(主菜)	おかず(副菜)				
19	金	みそラーメン(めん)		ラーメン		エネルギー 686 kcal	
		みそラーメン(ぐ)	豚 大豆 味噌 豆腐 さばぶし 昆布	ごま ごま油		たんぱく質 29.4 g	
		ジャンボあげきょうざ	豚	ごま油 きょうざの皮 なたね油	白菜 長ねぎ なら	脂質 25.7 g	
		ビーゼリー	牛乳			食塩相当量 2.5 g	
22	月	さげわかめごはん		わかめごはんの素 さげ 米		エネルギー 618 kcal	
		なまあげにくじゃが	豚 生揚げ 削節	なたね油 じゃが芋 しらたき 砂糖	人参 玉ねぎ いんげん	たんぱく質 25.8 g	
		フルーツポンチ		白玉 砂糖	みかん 缶 もも 缶 バイン缶 ナタデココ	脂質 15.0 g	
		牛乳	牛乳			食塩相当量 1.5 g	
23	火	ハムコーンピラフ	ハム	米 オリーフオイル	コーン ミックスベジタブル マッシュルーム 玉ねぎ	エネルギー 563 kcal	
		マーマレードチキン	鶏		マーマレード	たんぱく質 24.7 g	
		ハンザンスー	焼き豚 わかめ	春雨 砂糖 ごま油 なたね油	キャベツ 人参	脂質 20.2 g	
		牛乳	牛乳			食塩相当量 2.2 g	
24	水	ビビンバ(ごはん)		米		エネルギー 622 kcal	
		ビビンバ(ぐ)	大豆 豚 味噌 卵	砂糖 ごま油 ごま	ほうれん草 もやし 人参	たんぱく質 28.3 g	
		キムチスープ	豚 豆腐 味噌 さば節	なたね油 しらたき	キャベツ 人参 長ねぎ きくらげ 玉ねぎ 小松菜	脂質 21.5 g	
		はちみつレモンゼリー	牛乳	クールゼリーの素 はちみつ	レモン	食塩相当量 2.4 g	
25	木	シナモンあげパン		コッペパン なたね油 砂糖		エネルギー 635 kcal	
		やきにくサラダ	豚	砂糖 なたね油	きゅうり 人参 キャベツ 玉ねぎ	たんぱく質 25.2 g	
		ABCスープ	鶏	なたね油 マカロニ	人参 キャベツ 玉ねぎ 小松菜	脂質 35.7 g	
		牛乳	牛乳			食塩相当量 1.9 g	
26	金	はくさいどぶたにくのあんかけ(ごはん)		米		エネルギー 532 kcal	
		はくさいどぶたにくのあんかけ(ぐ)	豚	なたね油 澱粉	玉ねぎ 人参 竹の子 白菜	たんぱく質 26.1 g	
		どうぶサラダ	豆腐 ツナ かつお節	砂糖 なたね油	キャベツ 人参 きゅうり 玉ねぎ	脂質 16.7 g	
		果物(ニューサマーオレンジ)	牛乳		ニューサマーオレンジ	食塩相当量 1.9 g	
30	火	ごはん		米		エネルギー 557 kcal	
		いかのピリッじャン	いか	澱粉 なたね油 砂糖 ごま油	葉ねぎ	たんぱく質 25.7 g	
		きわかめサラダ	茎わかめ	砂糖 なたね油 ごま	きゅうり キャベツ 人参 玉ねぎ	脂質 19.7 g	
		どんじり	豚 豆腐 さばぶし 味噌	なたね油 さいも こんにやく	ごぼう 大根 人参	食塩相当量 2.2 g	



入学・進級
おめでとう

～お知らせ～
来月から、献立表と給食だよりは、家庭数となります。
よろしくお願ひいたします。

栄養価の月平均値	
エネルギー	609 kcal
たんぱく質	26.3 g
脂質	22.2 g
食塩相当量	2.2 g