



# 4月 給食こんだてよてい表

神埼市学校給食共同調理場  
小学校

まいつき 19日は 食育の日!!

日	献立名		赤の食品		緑の食品		黄色の食品		調味料 他	エ ネ ル ギ ー Kcal	たん ぱ く し つ g	し し つ g
	主 食	おかず	おもに体をつくる食品		おもに体の調子を整える食品		おもにエネルギーのもとになる食品					
7	しぎょうしき											
10	チキンライス (むぎごはん)	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマトピューレ	とうもろこし マッシュルーム	せいはいまい きょうかまい むぎ	あぶら	塩 こしょう ケチャップ				
11	ごはん	ハンバーグ	わかめ	ウィンナー ミックスビーンズ	にんじん	だいこん たまねぎ はくさい	じゃがいも	みりん 酒 醤油		605	26.0	18.2
12	むぎごはん	マーボー豆腐	はねぎ	とうふ だいずミート	にんじん	しょうが にんにく たまねぎ	さとう	みりん 酒 醤油		613	26.2	17.9
13	ごはん	とりのからあげ	とりにく	しおこんぶ	にんにく	しょうが	あぶら	塩 こしょう 酒 醤油		676	25.8	25.4
14	むぎごはん	やしやしやも	ししやも	ごもくきんぴら	にんじん きやいんげん	ごぼう れんこん しょうが	ごまあぶら	醤油 酒 みりん		637	35.9	19.4
17	ビーフカレー (むぎごはん)	ぎゅうにく いんげんまめ	ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく しょうが たまねぎ	せいはいまい きょうかまい むぎ	あぶら	塩 こしょう 醤油		673	20.0	23.4
18	かむかむのひ むぎごはん	ちくわのいそべあげ	あおのり	おつかあえ	にんじん	キャベツ もやし	砂糖	醤油		568	22.5	14.4
19	そぼろまぜごはん (むぎごはん)	ぶたひきにく とりひきにく だいず	ぎゅうにゅう	にんじん グリーンピース	しょうが ほししいたけ	せいはいまい きょうかまい むぎ さとう	あぶら	酒 醤油 みりん		529	22.6	16.7
20	ごはん	さばのしおやき	さば	のりあえ	にんじん こまつな	キャベツ もやし	さとう	ごまあぶら		554	25.7	17.5
21	かんざきしよくのひ ごはん	とりにく	ぎゅうにゅう	アスパラガスのサラダ	にんじん	キャベツ とうもろこし	あぶら	塩 こしょう かつおブタソース		660	25.1	23.4
24	ごはん	なまあげのちゅうかに	なまあげ	ワンタンスープ	にんじん	たまねぎ マッシュルーム	じゃがいも	コンソメ 醤油 塩 こしょう		595	26.1	17.9
25	たけのごはん (むぎごはん)	ぶたひきにく	ぎゅうにゅう	チョコプリン	にんじん	えだまめ たけのこ ほししいたけ	あぶら	みりん 醤油 酒 塩		614	23.7	21.1
26	ごはん	じゃがいものカレー	じゃがいも	かいそうサラダ	にんじん	たまねぎ たけのこ ほししいたけ	あぶら	醤油 みりん 酒 カレー粉		608	27.7	16.7
27	むぎごはん	あかうおのコーンマヨソース	あかうお	からしあえ	こまつな にんじん	もやし きゅうり	さとう	醤油 酢 辛子		590	24.6	17.1
28	こくとうパン スパゲティ ミートソース	ぶたひきにく きゅうひきにく	ぎゅうにゅう	ツナサラダ	にんじん	たまねぎ マッシュルーム	こくとうパン スパゲティ	オリーブオイル		589	24.6	19.3

※食物アレルギー等で加工食品の原料配合やg数などの詳しい資料が必要な方は、学校へお申し出ください。

今月の平均 605 25.0 19.0

基準値は8~9歳(3,4年生)の場合の値 基準値 650 26.8 18.0

