

4月 給食こんだてよてい表

神崎市学校給食共同調理場

まいつき 19日は 食育の日!!

小学校

日 曜	献立名		赤の食品		緑の食品		黄色の食品		調味料 他	ギ ー kcal	エ ネ ル g	た ん ぱ く 質 g	し つ 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 火	しぎょうしき														
8 水	ちゅうかごはん	○ ちゅうかふうあえもの はるさめスープ	ぶたにく だいずミート ツナ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん こまつな はねぎ	にんにく しょうが えだまめ もやし きくらげ キャベツ たまねぎ えのき	せいはいまい きょうかまい わぎ さとう さとう はるさめ	ごまあぶら	醤油 塩 酒 醤油 酢 酒 醤油 ガラスープ 塩 こしょう	542	21.4	15.4			
9 木	ごはん	○ とりにくのガーリックやき ごぼうのマヨネーズあえ みそしる	とりにく とりささみ とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	にんにく ごぼう キャベツ きゅうり えだまめ たまねぎ えのき	せいはいまい きょうかまい あぶら	あぶら	醤油 塩 こしょう 酒 酢 マヨネーズ(たまごなし) 煮干 削り節	609	27.6	20.6			
10 金	ごはん	○ ぶたにくとこんさいのもの のりあえ	ぶたにく なまあげ こうりどうふ	ぎゅうにゅう	にんじん さいいんげん こまつな にんじん	たけのこ だいこん ごぼう キャベツ もやし	せいはいまい きょうかまい こんにやく さとう さとう	あぶら	醤油 みりん 酒 醤油 酢	590	23.6	19.2			
13 月	チキンライス	○ キャベツのサラダ ミートボールのスープ	とりにく だいずミート にくだんご	ぎゅうにゅう	にんじん トマト こまつな にんじん	たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり どうもろこし だいこん たまねぎ えだまめ	せいはいまい きょうかまい わぎ あぶら	あぶら	塩 こしょう ケチャップ ソース ワイン 醤油 醤油 醤油 塩 こしょう ガラスープ	543	19.6	17.1			
14 火	ごはん	○ さばのおしやき ごもくきんぴら とうふのすましじる	さば ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん はねぎ にんじん	ごぼう たまねぎ えのき	せいはいまい きょうかまい こんにやく さとう ごまあぶら	ごまあぶら	塩 酒 醤油 醤油 酒 みりん 塩 醤油 酒 みりん 昆布 削り節	556	23.9	17.2			
15 水	ごはん	○ マーボーどうふ ちゅうかサラダ	ぶたひきにく だいずミート とうふ みそ あかみそ	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	しょうが にんにく にんじん たまねぎ たけのこ	せいはいまい きょうかまい さとう	ごまあぶら	塩 こしょう ガラスープ 酒 醤油 豆板醤 酢 醤油 マスタード	587	21.8	17.0			
16 木	むぎごはん 1ねんせい ぎゅうしよくかい	○ ポークカレー フレンチサラダ おいわいちごゼリー	ぶたにく いんげんまめ とりささみ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	りんごビュレ にんにく しょうが たまねぎ キャベツ きゅうり	せいはいまい きょうかまい わぎ じゃがいも いちごゼリー	あぶら	醤油 ソース カレールー 塩 こしょう ケチャップ フレンチドレッシング	606	21.3	16.4			
17 金	ごはん かんざきしよくのひ	○ そうめんチキンカツ やさしいため とうにゅうみそしる	とりにく とうふ あぶらあげ みそ とうにゅう	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん はねぎ	キャベツ もやし たまねぎ	せいはいまい きょうかまい ざとう かたくりこ こむぎこ パンこ そうめん	あぶら	ソース 酒 塩 こしょう ケチャップ 酒 醤油 塩 こしょう 煮干 削り節	658	26.6	23.3			
20 月	ごはん	○ やきぎょうぎ ちゅうかあえ ちゅうかスープ	ぎょうぎ ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん チンゲンサイ	キャベツ きゅうり もやし きくらげ えのき	せいはいまい きょうかまい さとう	ごまあぶら	酢 醤油 辛子 塩 醤油 ガラスープ 塩 こしょう	546	18.9	15.2			
21 火	ごはん	○ ぎかなのからあげ コーンサラダ ABCスープ	あかうお	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな にんじん	どうもろこし もやし きゅうり えだまめ たまねぎ えのき キャベツ	せいはいまい きょうかまい かたくりこ こむぎこ	あぶら	塩 酒 わふうドレッシング コンソメ 塩 こしょう	582	21.9	17.4			
22 水	ごはん	○ てりやきパティ しおこんぶサラダ すましじる	てりやきパティ しおこんぶ わかめ とうふ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん はねぎ にんじん	キャベツ きゅうり どうもろこし たまねぎ	せいはいまい きょうかまい さとう	あぶら	塩 こしょう 酢 塩 削り節 昆布 醤油 酒 みりん	597	21.0	17.2			
23 木	コッペパン スパゲティ ミートソース	○ ざさみサラダ	ぶたひきにく だいずミート とりささみ	ぎゅうにゅう かいそうミックス	にんじん トマト はねぎ にんじん	たまねぎ マッシュルーム きゅうり キャベツ どうもろこし	コッペパン スパゲティ	オリーブオイル	ワイン ケチャップ ソース 塩 こしょう	559	24.9	17.8			
24 金	たけのこごはん	○ ぶたじる おかかあえ	とりにく ぶたにく とうふ みそ かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ ほうれんそう	えだまめ たけのこ ごぼう キャベツ もやし どうもろこし	せいはいまい きょうかまい わぎ さとう さつまいも さとう	あぶら	醤油 みりん 酒 塩 煮干 削り節 醤油	527	21.5	14.6			
27 月	そばろまぜごはん	○ こまつなのあえもの ぐだくさんじる	とりにく だいずミート あぶらあげ なまあげ みそ	ぎゅうにゅう	さやいんげん こまつな にんじん にんじん はねぎ	しょうが もやし キャベツ ごぼう だいこん	せいはいまい きょうかまい わぎ さとう さとう こんにやく さとう	あぶら	醤油 酒 みりん 醤油 煮干 削り節	491	18.6	12.9			
28 火	かむかむのひ	○ いわしのうめに ごもくまめ のっぺいじる	いわしのうめに だいず さつまあげ とりにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん はねぎ	えだまめ ごぼう	せいはいまい きょうかまい こんにやく さとう さとう	あぶら	酒 塩 醤油 みりん 鰹昆布だし 削り節 昆布 塩 醤油 みりん	613	26.8	17.7			
29 水	しょうわのひ														
30 木	ごはん	○ ポークシチュー こまつなのいろどりサラダ	ぶたにく いんげんまめ とりささみ	ぎゅうにゅう	にんじん トマト にんじん こまつな	たまねぎ マッシュルーム えだまめ キャベツ もやし	せいはいまい きょうかまい じゃがいも わふうドレッシング	あぶら	ケチャップ ルー 塩 こしょう ガラスープ ワイン デミソース 醤油	596	22.4	15.6			
※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			575	22.6	17.2

