

令和6年度 4月 学校給食予定献立表

★給食目標 よい食べ方をしよう

佐賀市立開成小学校

日曜 8 (月)	献立名	献立によせて	食品名			調味料	栄養価
			おもに体をつくるものとなる (あか)	おもにエネルギーとなる (きいろ)	おもに体の調子を整える (みどり)		
9 (火)	ごはん ハヤシライス キラキラフルーツ	牛乳 新学期がんばろう!	牛乳 豚肉20	ごはん じゃがいも40 油	たまねぎ25 にんじん10 マッシュルーム8 しめじ4 グリーンピース6 トマト缶6	ケチャップ ワイン ハヤシルウ デミグラスソース ウスターソース こしょう	650 Kcal たんぱく質 20g 脂質 15g 食塩相当量 1.7g
10 (水)	ごはん チンジャオロースー ワントンスープ ぶりかけ	牛乳 チンジャオロースーについて	牛乳 豚肉40 ベーコン6 ぶりかけ(さげばっば)	ごはん 油 さとう ごま油 ワントン4 油	もやし20 ビーマン8 たけのこ15 干しいたけ1 にんじん5 にんにく0.4 しょうが0.4 にんじん6 たまねぎ20 きくらげ0.5 チンゲン菜10	オイスターソース 醤油 こしょう 酒 塩 鶏豚湯 中華味 醤油	578 Kcal たんぱく質 24g 脂質 18g 食塩相当量 1.5g
11 (木)	しょくパン メンチカツ ドレッシングサラダ コーンクリームスープ	牛乳 正しい手洗いについて	牛乳 メンチカツ30	パン 油 さとう	キャベツ20 きゅうり20 にんじん3	酢 塩 こしょう シチュールウ フイヨン	656 Kcal たんぱく質 21g 脂質 28g 食塩相当量 2.5g
12 (金)	ごはん まーぼー豆腐 ちゅうかはるさめサラダ	牛乳 大豆の変身!豆腐について	牛乳 豚ひき肉20 豆腐60 みそ ハム6	ごはん 油 さとう でんぷん はるさめ4 ごま ごま油 さとう	たまねぎ20 にんじん10 ビーマン6 ねぎ2 しょうが0.4 にんにく0.4 たけのこ10 きゅうり30 にんじん6	甜面醬 豆板醬 みりん 醤油 酒 酢 醤油	584 Kcal たんぱく質 23g 脂質 18g 食塩相当量 1.7g
15 (月)	しょくパン・いちごジャム チリコンカン ごぼうのごまマヨサラダ	牛乳 ごぼうについて	牛乳 豚ひき肉20 ミックスビーンズ6 大豆10 ハム6	パン いちごジャム じゃがいも40 油 さとう ごま さとう	にんにく0.4 トマト缶20 トマトピューレ10 にんじん10 パセリ0.5 たまねぎ30 ごぼう20 えだまめ2 にんじん5	ケチャップ ワイン フイヨン ソース こしょう チリパウダー 醤油 エッグクアアマヨネーズ	597 Kcal たんぱく質 25g 脂質 22g 食塩相当量 2.2g
16 (火)	ごはん さばのしおやき ビーマンとこんにゃくのいためもの わかたけじる	牛乳 青魚について	牛乳 さば40 豚肉10 かまぼこ わかめ0.4 かつおだし	ごはん こんにゃく30 ごま ごま油 さとう	にんじん3 ビーマン3 にんじん6 えのきたけ6 たけのこ20 ねぎ2	醤油 酒 みりん 塩 醤油 みりん	564 Kcal たんぱく質 27g 脂質 18g 食塩相当量 2g
17 (水)	むぎごはん ポークカレー コールスローサラダ おいおいデザート	牛乳 1年生の給食がはじまります	牛乳 豚肉30 クラッシュ大豆6 ハム6	ごはん じゃがいも40 油	たまねぎ30 にんじん8 しめじ6 グリンピース6 りんごピューレ2	カレールウ ケチャップ ソース ワイン こしょう カレー粉	698 Kcal たんぱく質 22g 脂質 24g 食塩相当量 2.2g
18 (木)	ミルクパン ソースやきそば ひよこまめのサラダ	牛乳 豆の栄養について	牛乳 豚肉20 かまぼこ6 ちくわ6 ハム4 ひよこ豆6	パン 焼きそば麺50 油	キャベツ20 もやし20 たまねぎ10 にんじん8 ビーマン5 きゅうり15 とうもろこし3	焼きそばソース ウスターソース 塩 こしょう 酒 和風ドレッシング	572 Kcal たんぱく質 25g 脂質 18g 食塩相当量 2.5g
19 (金)	ごはん しんじゃがのにくじゃが いそかあえ ぶりかけ	牛乳 佐賀ののりについて	牛乳 豚肉20 かまぼこ4 もみり0.5 ぶりかけ	ごはん じゃがいも80 こんにゃく20 油 さとう さとう ごま	たまねぎ20 にんじん8 いんげん8 キャベツ13 もやし18 きゅうり8 にんじん3	醤油 酒 みりん 醤油	535 Kcal たんぱく質 20g 脂質 12g 食塩相当量 1.7g
22 (月)	ハニーレモントースト ベーコンとポテトのソテー ミートボールのトマトスープ	牛乳 4月生まれの日をお祝いしよう!	牛乳 ベーコン8 ミートボール20	パン バター8 グラニュー糖4 はちみつ6 じゃがいも40 油	レモン汁1 アスパラガス8 パプリカ6 たまねぎ30 セロリ6 トマト缶10 トマトピューレ10 とうもろこし10 パセリ0.6 しめじ6 にんじん10	塩 こしょう フイヨン フイヨン こしょう ケチャップ	616 Kcal たんぱく質 20g 脂質 27g 食塩相当量 2.4g
23 (火)	ごはん ハンバーグジャポネソース もやしとコーンのソテー しんたまのみそしる	牛乳 新たまねぎについて	牛乳 牛ひき肉20 豚ひき肉20 おから6 牛乳2 豆腐20 油揚げ6 いりこだし みそ	ごはん パン粉 さとう 油	ソーテーニオン10 たまねぎ8 しょうが0.2 にんにく0.2 もやし20 とうもろこし10 にんじん8 にんじん6 えのきたけ6 ねぎ2 たまねぎ20	醤油 みりん 酒 ワイン 塩 こしょう ナツメグ 酢 塩 こしょう	636 Kcal たんぱく質 28g 脂質 22g 食塩相当量 2.1g
24 (水)	ごはん すぶた ビーフンスープ あじつけのり	牛乳 はしの正しい持ち方について	牛乳 豚肉30 ベーコン8 味付けのり	ごはん 油 でんぷん さとう ビーフン4 ごま油	しょうが0.6 たまねぎ20 干しいたけ1 にんじん10 たけのこ10 ビーマン4 パプリカ8 たまねぎ20 にんじん6 きくらげ0.6 チンゲン菜10	ケチャップ 醤油 酢 酒 鶏豚湯 中華味 醤油 こしょう	614 Kcal たんぱく質 21g 脂質 21g 食塩相当量 1.5g
25 (木)	ミルクパン にこみうどん ひじきのマヨサラダ	牛乳 ひじきについて	牛乳 豚肉20 油揚げ6 わかめ0.4 いりこだし かつおだし かまぼこ6 ひじき1 ハム8	パン うどんめん60 さとう さとう	たまねぎ20 にんじん8 しいたけ1 パプリカ4 きゅうり20 コーン4 たまねぎ6	塩 醤油 みりん 酒 醤油 みりん エッグクアアマヨネーズ	566 Kcal たんぱく質 24g 脂質 24g 食塩相当量 2.6g
26 (金)	ごはん とりのからあげ やさしいのしそあえ あぶらあげのみそしる	牛乳 野菜を食べよう	牛乳 鶏肉50 油揚げ6 みそ10 いりこだし	ごはん でんぷん4 薄力粉4 油 ごま	キャベツ20 きゅうり20 にんじん6 ゆかり0.8 たまねぎ20 小松菜10 にんじん6	塩 こしょう ガーリックパウダー 酒 醤油	652 Kcal たんぱく質 25g 脂質 24g 食塩相当量 1.8g
28 (日)	じゅぎょうきんかん がつきゆるんだんかい そうかい 授業参観・学級懇談会・PTA総会						
29 (月)	しょうわひ 昭和の日						
30 (火)	ごはん つくねやき ごもくまめ すましじる	牛乳 鉄分を多く含む食品について	牛乳 鶏ひき肉30 おから6 ひじき0.4 こんにゃく0.4 さつま揚げ6 豆腐25 わかめ0.5 かつおだし かまぼこ4	ごはん パン粉 こんにゃく20 さとう 油	ソーテーニオン20 れんこん5 たけのこ10 しょうが0.4 にんじん6 いんげん4 たまねぎ20 えのきたけ4 にんじん5	塩 醤油 みりん 醤油 みりん 酒 醤油 塩 みりん	595 Kcal たんぱく質 25g 脂質 18g 食塩相当量 1.5g

※つごうによりこんだてが変更になる場合があります。

加工食品・調味料等に含まれているアレルギー成分(推奨表示含む27品目)は次のとおりです。

※フイヨン…(小麦・大豆・牛肉) 中華味…(鶏肉・豚肉・牛肉・大豆・ゼラチン) 鶏豚湯…(豚肉・鶏肉) ガラスープチキン…(豚肉・鶏肉)

※9日…アセロラジュレ(りんご) フルーツミックス(りんご・もも) ハヤシルウ(小麦・乳・大豆・鶏肉・りんご・バナナ)

※10日…ぶりかけ(さげばっば)(さけ・大豆・ごま)

※11日…メンチカツ(小麦・大豆・鶏肉・豚肉) シチュールウ(小麦・乳・大豆・豚肉)

※17日…カレールウ(小麦・乳・大豆・鶏肉・豚肉・やまいも・牛肉・りんご・バナナ) クレープ(大豆)

※18日…焼きそば麺(小麦) 焼きそばソース(もも・りんご・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・えび) 和風ドレッシング(小麦・大豆・りんご・鶏肉・豚肉)

※22日…ミートボール(小麦・鶏肉・豚肉)

※24日…味付けのり(小麦・えび・大豆)

《お知らせ》

学校のHPにも献立表をのせています。