

★ 19日(金)・20日(土)・21日(日)は

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

お隣 飲めます!

まいつき 19日は 食育の日!!

日曜	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	たんぱく質 g	しつ 名	
	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								
6月													
7 火	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 ドラビュール にんじん バセリ	コーン マッシュルーム えだまめ パン もも みかん プロテ	わいせきまい さとうかまい ひび ないこん たまねぎ ぎゅうれんこん はねぎ	あぶら じゃがいも ゼリー	塩 こしょう ケチャップ ソース ワイン 醤油	645	20.0	18.4	しつ 名	
		○	こんさいボトフ フルーツミックス	ウィンナー	にんじん バセリ	パン もも みかん プロテ	たまねぎ たまねぎ たまねぎ ほししいたけ たけのこ	あぶら あぶら					
8 水	ごはん	○	マーポーどうふ	はねぎ ぎゅうにゅう	こまつな アバガス あかびーん	もやし	さとう かたくりこ せいいはくまい きょうかまい	あぶら 塩 醤油 がらスープ 酒 醤油 豆板醤 醤油 酒	624	22.6	18.9	しつ 名	
		○	そうめんサラダ				そうめん さとう	あぶら ごまあぶら					
9 木	ごはん	○	さかなのしおやき	たい					塩 醤油 塩	606	20.7	18.2	しつ 名
		○	にんじんとだいこんのすのもの とりにくのすましる	あぶらあげ なまあげ とりにく かまぼこ	しらすぼし にんじん はねぎ	だいこん たまねぎ えのき	さとう	あぶら					
10 金	こくとうパン スパゲティ・ ミートソース	○	ぎゅうひにく ぶたひにく	ぎゅうにゅう	にんじん ドラビュール アバガス にんじん	たまねぎ マッシュルーム きゅうり えだまめ	こくとうパン スパゲティ オリーブオイル	わいせきまい ひび わいせきまい オリーブオイル イタリアンドレッシング	640	28.0	20.0	しつ 名	
		○	ツナサラダ パリッシュ(こざかな)	ツナ パリッシュ(こざかな)									
13 月	ごはん	○	いわしのかんろに	いわしのかんろに					くるみ 醤油	631	25.0	17.1	しつ 名
		○	くるみあえ のっぺいじる	ぎゅうにゅう			せいいはくまい きょうかまい	さとう					
14 火	ごはん	○	とんかつ	ロースとんかつ			さとう	あぶら	ソース ラヴィオ	682	23.0	23.0	しつ 名
		○	ひじきサラダ とうにゅうみそしる	ハム あぶらあげ みそ とうにゅう	ひじき	えだまめ きゅうり キャベツ	さとう	オリーブオイル 醤油 ミリン 酒					
15 水	ごはん	○	やきぎょうざ	やきぎょうざ	ぎゅうにゅう		せいいはくまい きょうかまい	はるさめ	ごまあぶら 味噌 ハード	614	18.6	15.5	しつ 名
		○	ちゅうかサラダ はるさめスープ		にんじん こまつな	きゅうり コーン	さとう	あぶら					
16 木	たかなごはん (むぎごはん)	○	アスパラガスのサラダ ミートボールのスープ	ツナ ミートボール	ぎゅうにゅう	たまねぎ えだまめ	はるさめ たまねぎ きくらげ	わいせきまい ひび わいせきまい オリーブオイル あぶら	784(たまごなし) 583	18.9	17.4	しつ 名	
		○				にんじん バセリ	えのき だいこん たまねぎ	味噌 酒 カレー粉 醤油 酒 こしょう がらスープ					
17 金	ポークカレー (むぎごはん) ねんりん ねんりん	○	ぶたにく いんげんまめ		にんじん	たまねぎ たまねぎ やんべ	じやがいも	あぶら がるーる ソース カレー粉	692	22.6	19.5	しつ 名	
		○	ほうれんそうのサラダ おいわい いちごゼリー	ぎゅうにゅう		ほうれんそう にんじん	きゅうり コーン えだまめ	わふうドレッシング 野 こしょう					
20 月	ごはん	○	なまあげのちゅうかに	ぶたにく なまあげ	にんじん はねぎ	はくさい たけのこ れんこん	さとう かたくりこ	あぶら がらスープ 醤油 塩 塩	655	28.7	18.6	しつ 名	
		○	リヤンパンウースター あじつけのり	ささみ あじつけのり	ぎゅうにゅう	きどーん もやし きくらげ	はるさめ さとう	ごまあぶら 野 醤油 塩					
21 火	ぎゅうどん (むぎごはん)	○	ぶたにく ぞううにく あぶらあげ		にんじん	たまねぎ ほししいたけ ごぼう ねぎ	しらたき さとう	あぶら 湯 みりん 醤油 塩	610	23.9	16.2	しつ 名	
		○	おかみあえ ふのすましる	かつおぶし わかめ	こまつな はねぎ にんじん	キバ モヤシ きくらげ	さとう	野 醤油					
22 水	むぎごはん	○	あけざかのりんごソースかけ	あかうお	ぎゅうにゅう	たまねぎ りんごビーフ	かたくりこ さとう	あぶら 野 こしょう 野 醤油	681	23.6	23.1	しつ 名	
		○	マヨネーズサラダ コンソメスープ	ハム		キバ コーン キゅうり レモン	784(たまごなし)	野 こしょう					
23 木	たけのこごはん (むぎごはん) ぐうどん	○	ぶたひにく		にんじん	えだまめ たまねぎ にんにく	さとう	あぶら みりん 醤油 湯 塩	593	23.0	17.1	しつ 名	
		○	ぎゅうにゅう			たまねぎ はねぎ	うどん	野 こしょう 野 醤油					
24 金	ごはん	○	とりにくあげ	とりにく		にんにく しょうが	かたくりこ はくさい	あぶら 野 こしょう 野 醤油	778	27.5	30.1	しつ 名	
		○	やさいソテー ミニストローネ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	コーン モヤシ	さとう	野 醤油 塩					
27 月	むぎごはん	○	ハンバーグ	ハンバーグ	ぎゅうにゅう	たまねぎ	じゃがいも バスタ	あぶら 野 こしょう 野 醤油	607	25.8	15.1	しつ 名	
		○	わかめサラダ カレースープ	ささみ にんじん	わかめ にんじん	キバ モヤシ	あおじそドレッシング 野 こしょう 野 醤油						
28 火	ごはん	○	アジフライ	アジフライ	ぎゅうにゅう		さとう	あぶら	622	23.2	17.0	しつ 名	
		○	キャベツのあえもの みそしる	とりにく だいす	ぎゅうにゅう	野 こぼう きゅうり コーン	さとう	野 醤油					
29 水	木	○	なまあげ みそ	はねぎ にんじん	えのき たまねぎ	たまねぎ	あおじそドレッシング 野 こしょう 野 醤油	あぶら	536	21.8	16.3	しつ 名	
		○	からしあえ わかたけじる	とりにく ちくわ	わかめ	はねぎ たまねぎ えのき たまねぎ	野 こしょう 野 からし 野 醤油 みりん 塩	あぶら					
30 木	そばまぜごはん (むぎごはん)	○	ぶたひにく		にんじん	しょうが ほししいたけ えだまめ	さとう	あぶら 野 醤油 みりん 塩	835	23.7	18.8	しつ 名	
		○	ぎゅうにゅう			野 こぼう きゅうり コーン	さとう	野 醤油 みりん 塩					

* 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
基準値は8~9歳(3、4年生)の場合の値

650 26.8 18.0