

4月 給食こんだてよてい表

毎週 食育の日です! ★

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	たんぱく質 g	しじつ 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					
6月	しぎょうしき											
7	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	コーン マカロニ	えだまめ	あぶら	塩 こしょう ケチャップ ソース ワイン 醤油	645	20.0	18.4
8	かき揚げ ごはん	○	マナーどうぶ	ぎゅうにゅう	はねぎ	しょうが にんにく	たまねぎ	さとう	塩 こしょう がらスープ 酒 醤油 豆板油	624	22.6	18.9
9	ごはん	○	さかなのしおやき	たい	ぎゅうにゅう	にんじん	だいこん	さとう	酒 醤油 塩	608	28.7	18.2
10	こくとうパン スパゲティ・ ミートソース	○	とりにくのすましじる	あぶらあげ	しらすぼし	にんじん	たまねぎ	えのき	酒 醤油 塩	640	28.0	20.0
13	ごはん	○	いわしのかんろに	いわしのかんろに	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ	えのき	酒 醤油 塩	631	25.0	17.1
14	ごはん	○	とんかつ	ローズとんかつ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ	えのき	酒 醤油 塩	682	23.0	23.0
15	ごはん	○	やきぎょうざ	やきぎょうざ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ	えのき	酒 醤油 塩	614	18.6	15.5
16	かき揚げ たかごはん (むぎごはん)	○	アスパラガスのサラダ	ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ	きくらげ	酒 醤油 塩	583	16.9	17.4
17	ポークカレー (むぎごはん)	○	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	にんじん	たまねぎ	えだまめ	酒 醤油 塩	692	22.6	19.6
20	ごはん	○	なまあげのちゅうかに	ぶたにく なまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ	しょうが	酒 醤油 塩	655	28.7	18.8
21	ぎゅううどん (むぎごはん)	○	おおかあえ	かつおぶし	わかめ	にんじん	たまねぎ	しめじ	酒 醤油 塩	610	23.8	16.2
22	むぎごはん	○	マヨネーズサラダ	コンソメスープ	ハム	にんじん	たまねぎ	えのき	酒 醤油 塩	681	23.6	23.1
23	たけのこごはん (むぎごはん)	○	しおこんぶあえ	しおこんぶ	ほうれんそう	にんじん	たまねぎ	しめじ	酒 醤油 塩	593	23.0	17.1
24	ごはん	○	とりのからあげ	とりにく	ぎゅうにゅう	にんにく	しょうが	さとう	酒 醤油 塩	778	27.5	30.1
27	むぎごはん	○	わかめサラダ	カレースープ	とりにく だいず	にんじん	たまねぎ	えのき	酒 醤油 塩	607	25.8	15.1
28	ごはん	○	アジフライ	アジフライ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ	えのき	酒 醤油 塩	622	23.2	17.9
29	しょうわのひ											
30	そばまぜごはん (むぎごはん)	○	からしあえ	わかたけじる	とりにく ちくわ	わかめ	はねぎ	たけのこ	酒 醤油 塩	536	21.8	15.3

※食物アレルギー等で加工食品の原料配合や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

635	23.7	18.8
650	26.8	18.0