

4月 給食こんだてよてい表

神崎市学校給食共同調理場
神崎 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	たんぱく質 g	しじつ g
	主	食	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	しぎょうしき											
7	チキンライス (むぎごはん)	○	とりにく	にんじん トマト	とうもろこし マッシュルーム	じゃがいも きょうかまい むぎ	あぶら	塩 こしょう ケチャップ				
8	ごはん	○	とりのからあげ	にんじん	にんにく しょうが	かたくりこ ほくりきこ	あぶら	塩 こしょう 酒 醤油				
9	ごはん	○	やさしいソテー	こまつな にんじん	とうもろこし もやし	せいはいくまい きょうかまい	あぶら	醤油 塩 こしょう				
10	ごはん	○	なまあげのみそしる	なまあげ みそ	わかめ	たまねぎ		醤油 塩 こしょう				
11	ごはん	○	ツナサラダ	ツナ	たまねぎ マッシュルーム	こくとうパン	ワイン ケチャップ ソース	塩 こしょう				
12	ごはん	○	キャベツのあえもの	にんじん	しょうが ほししいたけ えだまめ	さと	酒 醤油 みりん 塩					
13	ごはん	○	あじフライ	あじフライ	キャベツ きゅうり	さと	醤油 酢 辛子					
14	ごはん	○	はっほうさい	ぶたにく えび ほたて	にんじん はねぎ	ごぼう たまねぎ	さと	醤油 酢 辛子				
15	ごはん	○	はるさめサラダ	むしささみ	ぎゅうにゅう	かたくりこ	あぶら	醤油 塩 こしょう				
16	ごはん	○	1ねんせい きゅうりしよくかいし	ぶたにく いんげんまめ	にんじん	じゃがいも	あぶら	塩 こしょう 醤油				
17	ごはん	○	ほうれんそうのサラダ	ほうれんそう	ほうれんそう にんじん	きゅうり とうもろこし えだまめ	わふうドレッシング	酢 こしょう				
18	ごはん	○	アスパラガスのサラダ	ツナ	アスパラガス	とうもろこし キャベツ	酢 こしょう	醤油 酒 カレー粉				
19	ごはん	○	ミートボールのスープ	ミートボール	にんじん	たまねぎ えだまめ	えのき だいこん たまねぎ	あぶら	醤油 塩 こしょう			
20	ごはん	○	ぶたにくのガーリックやき	ぶたにく	にんにく			醤油 塩 こしょう 酒				
21	ごはん	○	きりほしだいこんのサラダ	ツナ	にんじん	きりほしだいこん とうもろこし きゅうり	わふうドレッシング	醤油 酢				
22	ごはん	○	ミネストローネ	ベーコン だいず	にんじん トマト	たまねぎ えだまめ	じゃがいも マカロニ	あぶら	塩 醤油 がらスープ			
23	ごはん	○	マーボー豆腐	ぶたひきにく あかみそ	はねぎ	しょうが にんにく たまねぎ	さと	かたくりこ	あぶら	塩 こしょう		
24	ごはん	○	そうめんサラダ	みそ とうふ	ぎゅうにゅう	ほししいたけ たけのこ	せいはいくまい きょうかまい	酒 醤油 豆板醤				
25	むぎごはん	○	あげざかなのりんごソースかけ	あかうお	アスパラガス	たまねぎ りんごピューレ	かたくりこ さと	あぶら	塩 こしょう 醤油			
26	むぎごはん	○	マヨネーズサラダ	むしささみ	ぎゅうにゅう	キャベツ とうもろこし	せいはいくまい きょうかまい むぎ					
27	むぎごはん	○	コンソメスープ	とりにく	にんじん	ねぎ えのき たまねぎ	わふうドレッシング	塩 こしょう				
28	むぎごはん	○	のりあえ	ぶたひきにく	にんじん	えだまめ ごぼう にんにく		醤油 塩 こしょう				
29	むぎごはん	○	うどん	とりにく あぶらあげ	はねぎ	たまねぎ しめじ	さと	みりん 醤油 酒 塩				
30	むぎごはん	○	ハンバーグオニオンソース	ハンバーグ	たまねぎ	キャベツ もやし	あおじそドレッシング	酢 醤油				
31	むぎごはん	○	わかめサラダ	むしささみ	わかめ	キャベツ もやし		塩 こしょう				
32	むぎごはん	○	カレースープ	とりにく だいず	にんじん	れんこん たまねぎ とうもろこし えだまめ	あおじそドレッシング	カレー粉 塩 こしょう				
33	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	さと	かたくりこ	あぶら	塩 醤油 酒		
34	ごはん	○	リャンバンウーサー	むしささみ	ぎゅうにゅう	たまねぎ しょうが	せいはいくまい きょうかまい	がらスープ 醤油 酒				
35	ごはん	○	あじつけのり	あじつけのり	きピーマン	もやし きくらげ	はるさめ さと	ごまあぶら	酢 醤油 塩			
36	ごはん	○	さばのみそだれかけ	さば みそ	ねぎ にんにく しょうが		さと	酒 塩 ケチャップ				
37	ごはん	○	くるみあえ		ぎゅうにゅう		せいはいくまい きょうかまい					
38	ごはん	○	のっぺいじる	とりにく だいず	ほうれんそう にんじん	きゅうり もやし	さと	くるみ	醤油			
39	ごはん	○	とんかつ・パリッシュ	ロースとんかつ	パリッシュ (にほし)	ごぼう ほししいたけ	さと	かたくりこ				
40	ごはん	○	ひじきサラダ	むしささみ	ひじき	えだまめ キャベツ	さと	オリーブオイル	醤油 みりん 酢			
41	ごはん	○	とうにゅうみそしる	あぶらあげ みそ とうにゅう	はねぎ	たまねぎ えのき	じゃがいも	煮干し 削り節				

しょうわの ひ

えんそく