

4月 学校給食献立表



鹿島市立学校給食センター R5年度

日 曜	献立名	赤 おもに体をつくるものになる		緑 おもに体のちょうしをとる		黄 おもにねつや力になる		調味料	えいようか エネルギー kcal たんぱく質 脂質(g) 炭水化物(g) 小学生(1) 中学生(2)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
		卵・肉・大豆・魚	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	淡色野菜・果実・きのこ	穀類・いも類・砂糖類	油脂・種実		
10月	ごはん					こめ			
	牛乳		牛乳						584
	豚肉の生姜焼き	ぶたにく			しょうが たまねぎ	さとう かたくりこ	あぶら	酒 醤油 みりん	23.8
	じゃがのり		あおのり			じゃがいも		塩	17.4
	野菜たっぷり香味汁			にんじん ほうれんそう	キャベツ たまねぎ しょうが えのきだけ			塩 醤油 こしょう とりがらだし	88.3
11月	入学式 (給食はありません)								
12月	麦ごはん					こめ むぎ			
	牛乳		牛乳						739
	ポークカレー	ぶたにく だいず	こなチーズ だっしふんにゅう	にんじん	にんにく たまねぎ りんご	じゃがいも	あぶら	加-粉 加-ル 醤油 トマトチャップ クスターソース とりがらだし	22.3
	マカロニサラダ			にんじん	キャベツ きゅうり	マカロニ さとう	ノンエッグマヨネーズ	こしょう	20.5
	福神漬				だいこん きゅうり れんこん しょうが なたまめ なす しそ				115.2
13月	お祝いゼリー				いちご	さとう みずあめ		豆乳クリーム	89.8
	ごはん					こめ			26.9
	牛乳		牛乳						24.4
	鶏のから揚げ	とりにく				かたくりこ	あぶら	塩 酒 こしょう	141.5
	春キャベツのサラダ	かつおぶし	しおこんぶ	にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし	さとう	あぶら	酢 醤油	
14月	ワンタンスープ	ぶたにく		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ	ワンタン	ごまあぶら	塩 酒 醤油 中華用入-ブ ストック こしょう とりがらだし	74.5
	ごはん					こめ			28.2
	牛乳		牛乳						24.7
	いわしの生姜煮	いわし			しょうが	さとう かたくりこ		塩 醤油 みりん	105.7
	アスパラガスのごま和え			アスパラガス にんじん	キャベツ きゅうり	さとう	ごま	醤油	
17月	新たまねぎとじゃがいものみそ汁	あつあげ みそ		にんじん	たまねぎ	じゃがいも		いりこだし	72.4
	ごはん					こめ			26.1
	牛乳		牛乳						23.2
	彩り野菜とキャベツのメンチカツ	とりにく ぶたにく		にんじん えだまめ	キャベツ たまねぎ しょうが とうもろこし	パンこ さとう かたくりこ	あぶら	塩 醤油 こしょう	110.1
	浦上そば	日本の味めぐり ~長崎県~	ぶたにく さつまあげ	にんじん	ごぼう もやし	こんにやく さとう	あぶら	醤油 みりん	
18月	わかめと豆腐のみそ汁	とうふ あぶらあげ みそ	わかめ	にんじん	たまねぎ			いりこだし	79.8
	小さいミルクパン					ミルクパン			28.2
	牛乳		牛乳						26.1
	ミートソーススパゲティ	ぶたにく きゅうり		にんじん トマト	にんにく たまねぎ	スパゲティ	あぶら	塩 こしょう トマトチャップ コンソメ-ブ デミグラーソース クスターソース	118.2
	春野菜のサラダ			にんじん アスパラガス	キャベツ きゅうり とうもろこし		ドレッシング	こしょう	
19月	ごはん					こめ			57.3
	牛乳		牛乳						23.5
	セルフ五目ごはんの具	ぶたにく だいず あぶらあげ	ひじき		しょうが とうもろこし	さとう	あぶら	塩 醤油 みりん	18.6
	しそひじき和え		しそひじき	にんじん チンゲンサイ	キャベツ きゅうり				82.6
	麩のお吸い物	とうふ		にんじん ほうれんそう	たまねぎ ほししいだけ ぶ			塩 酒 醤油 みりん かつお昆布だし	79.2

4月 学校給食献立表



鹿島市立学校給食センター R5年度

日 曜	献立名	赤		緑		黄		調味料	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質(g) 炭水化物(g) 小学生(上) 中学生(下)
		おもに体をつくるものになる		おもに体のちょうしをととのえる		おもにねつや力になる			
		1群 卵・肉・大豆・魚	2群 牛乳・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 淡色野菜・果実・きのこ	5群 穀類・いも類・砂糖類	6群 油脂・種実		
20 木	ごはん					こめ			
	牛乳		牛乳						
	八宝菜	ぶたにく うずらたまご		にんじん チンゲンサイ	しょうが たまねぎ たけのこ	かたくりこ	あぶら ごまあぶら	塩 醤油 こしょう 鶏豚湯 とりがらだし	629 21.8 21.7 91.2
	揚げ餃子	ぶたにく			しょうが キャベツ はくさい	さとう こむぎこ かたくりこ	あぶら ごまあぶら	塩 醤油	739 25.4 24.1 111.1
	もやしのさっぱりサラダ			にんじん ほうれんそう	きゅうり もやし きりぼしだいこん	さとう	ごまあぶら	酢 醤油	
21 金	ごはん					こめ			
	牛乳		牛乳						
	ししゃもの磯辺揚げ		ししゃも あおのり			こむぎこ が「イスト」が「ミックス」	あぶら		610 26.6 17.9 91.1
	キャベツのおかか和え	かつおぶし		にんじん	キャベツ きゅうり もやし			醤油	786 35.5 23.8 115.0
	たけのこのみそ田楽	ぶたにく あつあげ みそ	鹿島うまかばい給食 ～たけのこ～	にんじん	たけのこ たまねぎ ふき	こんにゃく さとう		酒 醤油 みりん かつお昆布だし	
24 月	わかめごはん		わかめ			こめ			
	牛乳		牛乳						
	かしわうどん	とりにく あぶらあげ		にんじん はねぎ	たまねぎ ごぼう	うどん さとう		酒 醤油 みりん かつお昆布だし	591 21.4 15.8 93.9
	もやしのごまネーズサラダ			にんじん	キャベツ きゅうり もやし	さとう	ごま ノンエッグマヨ ネーズ	醤油	718 25.6 18.2 116.2
25 火	小さいミルクパン					ミルクパン			
	牛乳		牛乳						
	デミソースハンバーグ	ぶたにく とりにく			たまねぎ	さとう かたくりこ		塩 トマトケチャップ デミソース クスターソース	611 26.3 24.8 75.0
	海藻サラダ		わかめ	にんじん	キャベツ きゅうり			ドレッシング	798 32.6 28.8 106.4
	新じゃがいものクリームスープ	ベーコン	きゅうにゅう だっしふんにゅう	にんじん	たまねぎ とうもろこし	じゃがいも	あぶら	バター「ベース」 こしょう コツ「ベース」 クリーム「ベース」 とりがらだし	
26 水	ごはん					こめ			
	牛乳		牛乳						
	豚肉のにらソース	ぶたにく こおりどうふ		にら	しょうが にんにく	さとう かたくりこ	ごま あぶら ごまあぶら	塩 酒 醤油 みりん	666 24.2 24.8 90.9
	パンサンスー			にんじん	キャベツ	はるさめ さとう	ごま	酢 醤油	813 29.3 30.1 111.6
	中華スープ	ぶたにく		にんじん こまつな	たまねぎ たけのこ		ごまあぶら	塩 酒 醤油 中華用「ベース」 こしょう とりがらだし	
27 木	ごはん					こめ			
	牛乳		牛乳						
	鯖のカレー焼き	さば						塩 カレー粉	593 26.9 20.5 81.5
	ひじきの炒め煮	だいず あぶらあげ	ひじき	にんじん さやいんげん		こんにゃく さとう	あぶら	醤油 みりん	714 32.2 24.0 99.8
	キャベツのピリ辛スープ	ぶたにく		にんじん チンゲンサイ	キャベツ たまねぎ			塩 酒 醤油 豆板醤 こしょう とりがらだし	
28 金	ごはん					こめ			
	牛乳		牛乳						
	セルフたけのこご飯の具	ぶたにく あぶらあげ		にんじん さやいんげん	たけのこ	こんにゃく さとう		塩 酒 みりん 醤油 昆布パウダー	594 23.8 18.6 87.2
	山吹和え	きんしたまご		にんじん ほうれんそう	きゅうり もやし	さとう		醤油	722 28.7 21.9 107.6
	厚揚げのみそ汁	あつあげ みそ			キャベツ たまねぎ ぶなしめじ ねぶかねぎ			いりこだし	