



# 4月 給食こんだてよてい表

埼玉県学校給食共同調理場  
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	水											
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 トマトピューレ	とうもろこし マッシュルーム	せいはいまい きょうかまい むぎ	あぶら	塩 こしょう ケチャップ ソース ワイン 醤油	560	19.5	15.0
8	ごはん	○	ハンバーグ	わかめ	にんじん	キャベツ きゅうり えだまめ	せいはいまい きょうかまい	みりん 酒 醤油	592	23.9	17.4	
11	ごはん	○	あじフライ	わかめ	にんじん	キャベツ きりぼしだいこん	せいはいまい きょうかまい	みりん 酒 醤油	561	21.4	16.8	
12	むぎごはん	○	マーボー豆腐	わかめ	はねぎ	しょうが にんにく たまねぎ	せいはいまい きょうかまい むぎ	塩 こしょう たらこ 酒 醤油 豆板醤	602	25.0	16.8	
13	ごはん	○	とりのからあげ	わかめ	にんにく	しょうが	せいはいまい きょうかまい	塩 こしょう 酒 醤油	633	24.1	22.7	
14	ごはん	○	ぶたにくのガーリック焼き	わかめ	にんにく	にんにく	せいはいまい きょうかまい	醤油 塩 こしょう 酒	615	27.7	19.0	
15	たかなごはん (むぎごはん)	○	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	せいはいまい きょうかまい むぎ	醤油 酒 カレー粉	560	20.8	16.6	
18	ビーフカレー (むぎごはん)	○	1ねんせい きゅうしよくかいし やさしいサラダ	わかめ	にんじん	にんにく しょうが たまねぎ	せいはいまい きょうかまい むぎ	塩 こしょう 醤油 ソース ケチャップ	680	20.3	23.9	
19	そぼろまぜごはん (むぎごはん)	○	おおかあえ	わかめ	にんじん	しょうが ほししいたけ	せいはいまい きょうかまい むぎ	酒 醤油 みりん 塩	510	21.9	16.3	
20	ごはん	○	やきぎかなのりんごソースかけ	わかめ	たまねぎ	りんごピューレ	せいはいまい きょうかまい	塩 こしょう 醤油	584	26.5	17.1	
21	ごはん	○	はっぼうさい	わかめ	にんじん	かたくりこ	せいはいまい きょうかまい	醤油 塩 こしょう 酒	588	27.3	15.5	
22	こくとうパン パゲティ ミートソース	○	ツナサラダ	わかめ	たまねぎ	マッシュルーム	せいはいまい きょうかまい	塩 こしょう	581	24.1	18.8	
25	ごはん	○	なまあげのちゅうかに	わかめ	にんじん	きくらげ	せいはいまい きょうかまい	塩 こしょう 醤油	591	27.9	19.0	
26	たけのごはん (むぎごはん)	○	のりあえ	わかめ	にんじん	えだまめ	せいはいまい きょうかまい むぎ	みりん 醤油 酒 塩	552	21.9	16.4	
27	ごはん	○	さばのみそだれかけ	わかめ	ねぎ	しょうが	せいはいまい きょうかまい	酒 塩 ケチャップ	591	25.3	17.5	
28	むぎごはん かむかむひ	○	きりぼしだいこんのあえもの みそしる	わかめ	はねぎ	えのき たまねぎ	せいはいまい きょうかまい むぎ	ソース ケチャップ	623	23.1	20.4	
29	金											
しょうわのひ												

※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。

基準値は8~9歳(3.4年生)の場合の値

今月の平均	589	23.8	18.1
基準値	650	26.8	18.0