



令和5年度

給食献立表

4月



高千穂町(上野小学校)

日 (曜)	献立名 毎日牛乳がつかます	赤の食品	黄の食品	緑の食品	調味料 その他	エネルギーkcal
		おもに体をつくる 肉・魚・卵・大豆 乳製品・海藻・小魚 等	おもにエネルギーのもとになる 米・パン・めん・いも・砂糖 油・種実類 等	おもに体の調子をととのえる 野菜・果物・きのこ 等		タンパク質g
10 (月)	麦ごはん 牛乳	牛乳	米 麦			573 22 1.6
	春野菜の煮物	鶏肉 厚あげ	じゃがいも さとう 油	たけのこ にんじん ごぼう グリーンピース こんにゃく	酒 しょうゆ・ みりん	
	海藻サラダ	海藻ミックス	さとう ごま ごま油	キャベツ きゅうり にんじん	しょうゆ 酢	
11 (火)	中華丼 牛乳	牛乳 豚肉 ちくわ つすら卵	米 麦 でん粉 油	たまねぎ にんじん はくさい たけのこ きくらげ ヤングコーン チンゲンサイ	塩 ガラスープ こしょう しょうゆ みりん 酒 オイスターソース	552 23.6 2.4
	春雨スープ	鶏肉 わかめ	春雨	干しいたけ にんじん・ チンゲンサイ たまねぎ	ガラスープ 酒 しょうゆ 塩 こしょう	
12 (水)	麦ごはん 牛乳	牛乳	米 麦			600 24.6 2
	回鍋肉	豚肉 厚あげ	油 さとう でん粉	キャベツ にんじん たまねぎ・ たけのこ 青ピーマン しょうが・ にんにく	しょうゆ 酒 豆板醤 みりん オイスターソース	
	ワンタンスープ	鶏肉	ワンタンの皮 ごま油	にら たまねぎ チンゲンサイ・ にんじん 干しいたけ	塩 ガラスープ しょうゆ こしょう	
13 (木)	ミルクパン 牛乳	牛乳	ミルクパン			628 26.9 3.1
	パンネボロネーゼ	豚肉 チーズ	パンネ 油	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース にんにく トマト	酒 塩 こしょう ケチャップ デミグラスソース	
	アスパラのサラダ	ハム	油	アスパラガス きゅうり にんじん	塩 こしょう しょうゆ 酢	
14 (金)	ポークカレーライス 牛乳	牛乳 豚肉 ヨーグルト	米 麦 じゃがいも 油	にんじん たまねぎ にんにく しょうが	ガラスープ 塩 こしょう カレー粉 カレールー しょうゆ ケチャップ	591 23 2.6
	ツナサラダ お祝いいちごゼリー	まぐろ	さとう 油	ほうれんそう キャベツ・ にんじん とうもろこし	しょうゆ 酢 こしょう いちごゼリー	
18 (火)	親子丼 牛乳	牛乳 鶏肉 かまぼこ 鶏卵	米 麦 でん粉 さとう	たまねぎ にんじん 干しいたけ・ ねぎ	みりん 煮干し(だし用) しょうゆ 酒	615 26.6 2
	洋風白和え	とうふ ハム みそ	さとう ごま マヨネーズ	ほうれんそう にんじん・ フロッコリー		
19 (水)	麦ごはん 牛乳	牛乳	米 麦			624 25.3 2.3
	鶏肉とじゃがいもの照りあえ	鶏肉	じゃがいも 油 さとう ごま でん粉	たまねぎ にんじん・ さやいんげん	塩 こしょう しょうゆ みりん	
	とうふのすまし汁	とうふ かまぼこ		にんじん えのきたけ・ ほうれんそう	塩 煮干し(だし用) しょうゆ	
20 (木)	麦ごはん 牛乳	牛乳	米 麦			610 25.9 2.1
	春雨のサラダ	ハム わかめ	春雨 砂糖 ごま油 ごま	キャベツ きゅうり にんじん	しょうゆ 酢	
	豚汁	豚肉 とうふ みそ	さといも	ごぼう 板こんにゃく にんじん・ だいこん ねぎ	酒 煮干し(だし用)	
21 (金)	チキンライス 牛乳	牛乳 鶏肉	米 麦 バター	たまねぎ にんじん グリーンピース	塩 酒 ケチャップ こしょう	614 24.3 2.7
	チーズスープ	ベーコン チーズ 卵	じゃがいも パン粉	たまねぎ にんじん パセリ・ とうもろこし	がらすープ 塩 こしょう	
	フレンチサラダ	ハム	油	キャベツ きゅうり にんじん・ みかん缶詰	酢 塩・ こしょう	
22 (土)	麦ごはん 牛乳	牛乳	米 麦			555 22.9 1.7
	肉じゃが	豚肉 厚あげ	じゃがいも 油 さとう	たまねぎ にんじん さやいんげん 糸こんにゃく	しょうゆ 酒 みりん	
	わかめとちくわの酢の物	ちくわ わかめ	ごま さとう	だいこん きゅうり にんじん	酢 しょうゆ	

※ 天候やその他の都合で変更になる場合があります。