



令和6年度

給食献立表

4月



高千穂町(小学校)

日 (曜)	献立名	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	おもにエネルギーのもとになる	おもに体の調子をととのえる		タンパク質g
		肉・魚・卵・大豆 乳製品・海藻・小魚 等	米・パン・めん・いも・砂糖 油・種実類 等	野菜・果物・きのこ 等		塩分g
8 (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	
9 (火)	麦ごはん 牛乳					697 27.8 1.9
	焼き肉	豚肉 みそ	油 砂糖	キャベツ ピーマン 玉ねぎ にんじん にんにく しょうが りんご	ウスターソース みりん 豆板醤	
	けんちん汁	とり肉 あぶらあげ		にんじん ごぼう 大根 こんにゃく ねぎ しいたけ	しょうゆ 煮干し(だし用)	
10 (水)	麦ごはん 牛乳	牛乳	米 麦			589 27.2 2.4
	千切り大根の炒め煮	魚すりみ天ぷら 鶏肉	油 さとう	千切大根 にんじん しいたけ いんげん こんにゃく	しょうゆ みりん 酒	
	魚のみそ汁	たら とうふ あぶらあげ みそ	じゃがいも	しょうが たまねぎ にんじん ねぎ	酒 煮干し(だし用)	
11 (木)	コッペパン 牛乳	牛乳	コッペパン			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	
	春キャベツのサラダ		油	ブロッコリー とうもろこし にんじん キャベツ	塩 こしょう しょうゆ 酢	
12 (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 むぎ枝豆	ガラスープ カレー粉 カレールー ケチャップ ウスターソース	599 23.3 2.3
	ブロッコリーサラダ お祝いデザート	かにかま	さとう 油	ブロッコリー キャベツ きゅうり	しょうゆ 酢 こしょう 塩 ゼリー	
16 (火)	親子丼 牛乳	牛乳 鶏肉 かまぼこ 卵	米 麦 でん粉 さとう	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ	みりん しょうゆ 煮干し(だし用) 酒	636 28.3 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 ブロッコリー		
17 (水)	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	
18 (木)	麦ごはん 牛乳	牛乳	米 麦			575 24.4 1.9
	回鍋肉	ぶた肉 厚あげ	油 さとう でんぷん	キャベツ にんじん たまねぎ たけのこ ピーマン しょうが にんにく	しょうゆ 酒 みりん 豆板醤 オイスターソース	
	中華スープ	とり肉 とうふ	でんぷん ごま油	もやし えのきたけ にんじん 干しいたけ ほうれん草 ねぎ	がらスープ しょうゆ 酒 塩	
19 (金)	減量わかめごはん 牛乳	牛乳 わかめ	米 麦		塩	549 24.8 3
	みそラーメン	ぶた肉 みそ	中華麺 ごま油 油	たけのこ にんじん もやし とうもろこし ねぎ しょうが にんにく	がらスープ 酒 豚骨スープ 塩 しょうゆ こしょう	
	ごまじゃこサラダ	ちりめん	さとう ごま油 ごま	キャベツ きゅうり にんじん	酢 しょうゆ	
20 (土)	麦ごはん 牛乳	牛乳	米 麦			582 24.5 1.8
	豚肉とれんこんの炒め物	ぶた肉 厚あげ	さといも 油 さとう ごま油	れんこん たけのこ こんにゃく にんじん いんげん	酒 塩 しょうゆ みりん	
	新玉ねぎのサラダ	ハム	さとう 油	新玉ねぎ キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし	しょうゆ 酢 塩 こしょう	

※ 天候やその他の都合で変更になる場合があります。