



令和6年度

## 給食献立表

4月



高千穂町(小学校)

| 日<br>(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<br>乳製品・海藻・小魚 等 | 米・パン・めん・いも・砂糖<br>油・種実類 等 | 野菜・果物・きのこ 等                              |                                      | 塩分g                |
| 8<br>(月)  | 麦ごはん 牛乳              | 牛乳                      | 米 麦                      |  |                                      | 573<br>22<br>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<br>グリーンピース こんにゃく           | 酒 しょうゆ<br>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<br>(火)  | 麦ごはん 牛乳              |                         |                          |  |                                      | 697<br>27.8<br>1.9 |
|           | 焼き肉                  | 豚肉 みそ                   | 油 砂糖                     | キャベツ ピーマン 玉ねぎ<br>にんじん にんにく<br>しょうが りんご   | ウスターソース<br>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<br>こんにゃく ねぎ しいたけ             | しょうゆ<br>煮干し(だし用)                     |                    |
| 10<br>(水) | 麦ごはん 牛乳              | 牛乳                      | 米 麦                      |  |                                      | 589<br>27.2<br>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<br>いんげん こんにゃく             | しょうゆ みりん<br>酒                        |                    |
|           | 魚のみそ汁                | たら とうふ<br>あぶらあげ みそ      | じゃがいも                    | しょうが たまねぎ にんじん<br>ねぎ                     | 酒 煮干し(だし用)                           |                    |
| 11<br>(木) | コッペパン 牛乳             | 牛乳                      | コッペパン                    |  |                                      | 628<br>26.9<br>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<br>マッシュルーム グリンピース<br>にんにく トマト  | 酒 塩 こしょう<br>ケチャップ<br>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<br>にんじん キャベツ               | 塩 こしょう<br>しょうゆ 酢                     |                    |
| 12<br>(金) | ポークカレーライス 牛乳         | 牛乳<br>豚肉 ヨーグルト          | 米 麦<br>じゃがいも 油           | にんじん たまねぎ にんにく<br>しょうが むぎ枝豆              | ガラスープ カレー粉<br>カレールー ケチャップ<br>ウスターソース | 599<br>23.3<br>2.3 |
|           | ブロッコリーサラダ<br>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<br>きゅうり                      | しょうゆ 酢<br>こしょう 塩 ゼリー                 |                    |
| 16<br>(火) | 親子丼 牛乳               | 牛乳<br>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<br>ねぎ                     | みりん しょうゆ<br>煮干し(だし用) 酒               | 636<br>28.3<br>2   |
|           | 洋風白和え                | とうふ ハム みそ               | さとう ごま<br>マヨネーズ          | ほうれんそう にんじん<br>ブロッコリー                    |                                      |                    |
| 17<br>(水) | 麦ごはん 牛乳              | 牛乳                      | 米 麦                      |  |                                      | 555<br>22.9<br>1.7 |
|           | 肉じゃが                 | 豚肉 厚あげ                  | じゃがいも 油<br>さとう           | たまねぎ にんじん<br>さやいんげん 糸こんにゃく               | しょうゆ 酒<br>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<br>(木) | 麦ごはん 牛乳              | 牛乳                      | 米 麦                      |  |                                      | 575<br>24.4<br>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<br>たけのこ ピーマン しょうが<br>にんにく | しょうゆ 酒<br>みりん 豆板醤<br>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<br>干しいたけ ほうれん草 ねぎ         | がらスープ<br>しょうゆ 酒 塩                    |                    |
| 19<br>(金) | 減量わかめごはん 牛乳          | 牛乳<br>わかめ               | 米 麦                      |  | 塩                                    | 549<br>24.8<br>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<br>とうもろこし ねぎ しょうが<br>にんにく  | がらスープ 酒<br>豚骨スープ 塩<br>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<br>(土) | 麦ごはん 牛乳              | 牛乳                      | 米 麦                      |  |                                      | 582<br>24.5<br>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<br>ごま油        | れんこん たけのこ<br>こんにゃく にんじん<br>いんげん          | 酒 塩<br>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<br>にんじん とうもろこし            | しょうゆ 酢<br>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。