



令和6年度

給食献立表

4月



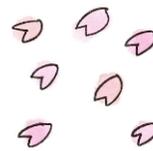
高千穂町(小学校)

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 タンパク質g 塩分g
		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		
22 (月)	そばろごはん 牛乳	牛乳 鶏肉 卵	米 麦 さとう 油	しょうが グリンピース	酒 しょうゆ	612 28.2 2.4
	千切り大根のオーロラサラダ	まぐろ チーズ	マヨネーズ	千切り大根 にんじん きゅうり	ケチャップ	
	はちはい汁	とうふ	さといも	にんじん ごぼう だいこん 干しいたけ ねぎ	しょうゆ 酒 煮干し(だし用)	
23 (火)	麦ごはん 牛乳	牛乳	米 麦			616 26.3 2.3
	いわし甘露煮	いわし	砂糖 でんぷん		しょうゆ みりん 塩	
	おかか和え	かつお節	砂糖	小松菜 もやし にんじん	しょうゆ	
	豚汁	豚肉 豆腐 みそ	さといも	ごぼう こんにゃく にんじん 大根 ねぎ	酒 煮干し(だし用)	
24 (水)	麦ごはん 牛乳 瀬戸風味ふりかけ	牛乳	米 麦		ふりかけ	627 23.8 2.0
	大豆のかきあげ	大豆 ちりめん 卵	さつまいも 小麦粉 でん粉 油	たまねぎ ごぼう とうもろこし	塩	
	五目汁	鶏肉 豆腐		だいこん しいたけ 小松菜 玉ねぎ にんじん えのきだけ	煮干し(だし用) しょうゆ 酒	
25 (木)	コッペパン 牛乳	牛乳	コッペパン			654 28.3 2.2
	クリームシチュー	鶏肉 チーズ 牛乳	じゃがいも バター 油 小麦粉 生クリーム	たまねぎ にんじん しめじ ブロッコリー	ガラスープ 塩 こしょう	
	ツナサラダ	まぐろ		キャベツ ほうれん草 にんじん	酢 しょうゆ こしょう	
26 (金)	麦ごはん 牛乳	牛乳	米 麦			580 24.4 1.5
	じゃがいものそばろ煮	鶏肉 豚肉 厚揚げ	じゃがいも 油 砂糖	玉ねぎ にんじん しいたけ 糸こんにゃく むぎ枝豆	しょうゆ 酒 みりん	
	ごぼうサラダ	鶏肉	砂糖 ごま	ごぼう にんじん きゅうり とうもろこし	しょうゆ 酢	
30 (火)	中華丼 牛乳	牛乳 豚肉 ちくわ	米 麦 でん粉 油	玉ねぎ にんじん キャベツ だけのこ しいたけ チンゲンサイ	ガラスープ 塩 みりん こしょう しょうゆ オイスターソース 酒	551 23.6 2.3
	春雨スープ	鶏肉	春雨	玉ねぎ ほうれん草 もやし にんじん	ガラスープ 塩 酒 こしょう 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。



栄養素	エネルギー kcal	たんぱく g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン		塩分相当 g	食物繊維 g
						A μg RE	C mg		
基準値	650	13~20%	20~30%	350	3.0	200	20	2未満	5.0
月平均	603	16.9	29.3	366	2.6	277	24	2.2	6.0



きゅうしょくは たのしいよ!

せんせいや
くらすのなかまといっしょに
たのしくたべられ



プロの
ちょうりいんさんが
おいしくつくります。
みんなが げんきに
おおきくなるための
えいようも たっぷり!



まだ たべたことのない
おいしいものに
であえるかも…。

きゅうしょくには
たのしさが
いっぱい
かかっているよ!



じぶんたちで
しょくじを じゅんび!

