



平成30年度 4月分 小学校 きゅうしょくこんだてひょう



国富町立学校給食共同調理場

日	曜日	☆献立名☆	黄の食品 ちから ねつ (力や熱となる)	赤の食品 ち にく (血や肉となる)	緑の食品 からだ ちゅうとん (体の調子を整える)	ちょうみりょう	エネルギー たんぱく質	
5	木	しぎょうしき(きゅうしょくなし)						
6	金	むぎごはん キムチじる ごぼうきんぴら	こめ むぎ さとう サラダあぶら ごまあぶら でんぶん	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ ちりめん てんぶら(いとより、あじ)	だいこん にんじん はくさい こんにやく トマト にんにく にんじん ごぼう たけのこ さやいんげん	にぼしだし さけ とうがらし す しお しょうゆ みりん	548 (kcal) 21.9 (g)	
9	月	むぎごはん はっぼうさい パンパンジーサラダ	こめ むぎ サラダあぶら ごまあぶら パンパンジードレッシング(さとう サラダあぶら ごま)	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ(いとより、たら) とりささみ みそ(ドレッシング)	たけのこ にんじん キャベツ たまねぎ ヤング コーン なら しいたけ もやし きゅうり にんじん	とりがらすूप うすくちしょうゆ しお こ しょう オイスターソース	564 (kcal) 26.1 (g)	
10	火	ゆかりごはん(減量) ごもくうどん くきわかめのツナあえ	こめ むぎ さとう うどん さとう	ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ(いとより、たら) あぶらあげ ツナ(水煮) くきわかめ	あかしそ ごぼう にんじん しいたけ ねぎ キャベツ きゅうり にんじん	にぼしだし しょうゆ しお みりん さけ しょうゆ す しお	560 (kcal) 22.2 (g)	
11	水	ミルクパン コーンスープ コロッケ やさいのドレッシングあえ	ミルクパン じゃがいも マッシュポテト さとう パンこ こ むぎこ しょうぶつあぶら なたねあぶら 玉ねぎドレッシング(あぶら、さとう)	ぎゅうにゅう ベーコン たまご ぎゅうにく	たまねぎ にんじん ほうれんそう コーン 玉ねぎ きゅうり にんじん	とりがらすूप しょうゆ しお こしょう さけ しお しょうゆ	630 (kcal) 26.3 (g)	
12	木	むぎごはん まーぼーどうふ あまなつサラダ	こめ むぎ さとう でんぶん サラダあぶら ごまあぶら さとう サラダあぶら	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく あかみそ	たまねぎ にんじん たけのこ あおまめ しいたけ にんにく キャベツ きゅうり にんじん あまなつ(缶)	しょうゆ みりん オイスターソース さけ しお テンメンジャン	631 (kcal) 25.4 (g)	
13	金	むぎごはん せんぎりだいこんのみそしる なのはなチャンプルー	こめ むぎ さといも さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう みそ ぶたにく とうふ たまご かつおぶし	たまねぎ にんじん せんぎりだいこん なら もやし にんじん なのはな にんにく	しょうゆ みりん オイスターソース さけ しお テンメンジャン	552 (kcal) 22.2 (g)	
16	月	むぎごはん ポークカレー フレンチサラダ	こめ むぎ じゃがいも サラダあぶら こむぎこ(カレール ウ) さとう サラダあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ロースハム	たまねぎ にんじん あおまめ にんにく キャベツ きゅうり にんじん	ケチャップ ウスターソース カレールウ あかワイン しお こしょう しょうゆ す しお こしょう	637 (kcal) 23.3 (g)	
17	火	むぎごはん うおそうめんじる あつあげとピーマンのみそいため	こめ むぎ さとう しろごま サラダあぶら	ぎゅうにゅう うおそうめん(いとより) わかめ ぶたにく あつあげ みそ	しめじ にんじん たまねぎ にんじん ピーマン たけのこ	にぼしだし しょうゆ しお しょうゆ みりん さけ	576 (kcal) 23.4 (g)	
18	水	ミニこくとうパン クリームシチュー ひゅうがなつドレッシングのサラダ チョコクレープ	こくとうパン じゃがいも サラダあぶら クリーム こむ ぎこ さとう コーンスターチ ひゅうがなつドレッシング さとう みずあめ こむぎこ しょうぶ つあぶら でんぶん チョコレート	ぎゅうにゅう とりにく ぎゅうにゅう チーズ ロースハム	たまねぎ にんじん エリンギ あおまめ キャベツ きゅうり にんじん (ひゅうがなつつかじゅう)	とりがらすूप しろワイン しお こ しょう スープストック	700 (kcal) 27.3 (g)	
19	木	むぎごはん とんじる こうやどうふのおやかに	こめ むぎ さといも さとう サラダあぶら でんぶん	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とりにく こうやどうふ たまご てんぶら (いとより、たら)	だいこん にんじん こまつな たまねぎ にんじん あおまめ しいたけ	にぼしだし さけ しょうゆ みりん さけ	600 (kcal) 25.7 (g)	
20	金	むぎごはん にくじゃが せんぎりだいこんのすのもの	こめ むぎ じゃがいも さとう サラダあぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ(水煮)	たまねぎ にんじん こんにやく グリンピース しいたけ きゅうり にんじん せんぎりだいこん	しょうゆ みりん さけ しょうゆ す しお	553 (kcal) 21.0 (g)	
23	月	むぎごはん ごもくスープ キャベツのそぼろいため	こめ むぎ でんぶん さとう さとう サラダあぶら でんぶん ごまあぶら	ぎゅうにゅう とうふ かまぼこ(いとより、あじ) ぶたにく みそ	こまつな にんじん しいたけ たまねぎ にんじん キャベツ あおまめ にんにく	とりがらすूप しょうゆ しお こしょう しょうゆ みりん さけ トウバンジャン	544 (kcal) 22 (g)	
24	火	むぎごはん のっぺいじる いわしのかんろに いんげんのごまあえ	こめ むぎ じゃがいも さとう でんぶん はちみつ さとう ごま	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ いわし	ほうれんそう にんじん えのき さやいんげん	にぼしだし しょうゆ しお さけ しょうゆ しお しょうゆ す	532 (kcal) 23.0 (g)	
25	水	ミニチーズパン ナポリタンスパゲティ ツナまめサラダ	チーズパン スパゲティ サラダあぶら さとう でんぶん コーンスターチ ラード こむぎこ ごまドレッシング(ごま入)	ぎゅうにゅう ウインナー ツナ(水煮) だいたい らんおう(ごまドレッシング)	たまねぎ にんじん しめじ ピーマン グリンピース にんにく トマト キャベツ にんじん	ケチャップ ウスターソース しお こしょう スープストック	659 (kcal) 27.9 (g)	
26	木	むぎごはん ごまみそに うめじゃこあえ	こめ むぎ じゃがいも さとう サラダあぶら ねりごま ごま さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ かつおぶし ちりめん	たまねぎ にんじん こんにやく なら しいたけ キャベツ きゅうり にんじん ばいにく	しょうゆ うすくちしょうゆ みりん さけ わふうだしのもと しょうゆ す しお さけ	645 (kcal) 26.6 (g)	
27	金	むぎごはん ちゅうかスープ すだた	こめ むぎ ごま ごまあぶら サラダあぶら なたねあぶら さとう ラード でんぶん	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく	たまねぎ にんじん ちんげんさい しいたけ たまねぎ にんじん ピーマン たけのこ にんにく	とりがらすूप しょうゆ しお こしょう しょうゆ す しお こしょう	633 (kcal) 23.4 (g)	

☆今年度もよろしくお願ひいたします。今までどおり、米飯は週4回(月・火・木・金曜日)、パンは週1回(水曜日)です。