



平成31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☆ <small>こんだて めい</small>	黄の食品 <small>き しょくひん</small> <small>ちから ねつ</small> (力や熱となる)	赤の食品 <small>あか しょくひん</small> <small>ち にく</small> (血や肉となる)	緑の食品 <small>みどり しょくひん</small> <small>からだ ちよし ととの</small> (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	金	むぎごはん しんじやがいものそぼろに ほうれんそうサラダ	こめ むぎ じゃがいも さとう サラダあぶら さとう サラダあぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム	たまねぎ こんにやく にんじん しいたけ さやいんげん もやし ほうれんそう コーン	しょうゆ みりん さけ す しょうゆ しお	602 (kcal) 21.8 (g)
8	月	むぎごはん わかたけじる とりのからあげ キャベツのレモンあえ	こめ むぎ でんぶん なたねあぶら さとう	ぎゅうにゅう わかめ とうふ かまぼこ(いとより、たら) とりにく	たけのこ えのき ねぎ にんにく しょうが キャベツ にんじん レモンじる	かつおだし しょうゆ みりん しお しょうゆ しお こしょう しょうゆ	655 (kcal) 25.4 (g)
9	火	むぎごはん にらたまじる ぶたにくとやさいのみそいため	こめ むぎ じゃがいも ごまあぶら でんぶん さとう サラダあぶら	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく みそ	にんじん にら しいたけ しょうが キャベツ たまねぎ ピーマン(あか・あお・き・だいだ い) にんじん しょうが	とりがらすूप しょうゆ しお しょうゆ さけ	579 (kcal) 23.9 (g)
10	水	ミルクパン にくだんごスープ ジャーマンポテト	ミルクパン パンこ でんぶん じゃがいも なたねあぶら バター	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ぎゅうにく ベーコン チーズ	たけのこ たまねぎ ほうれんそう にんじん しいたけ たまねぎ ドライパセリ	とりがらすूप しょうゆ しお しお こしょう	669 (kcal) 24.3 (g)
11	木	むぎごはん チキンカレー ツナサラダ	こめ むぎ じゃがいも サラダあぶら ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう とりにく ツナ(水煮)	たまねぎ にんじん にんにく キャベツ きゅうり にんじん コーン	とりがらすूप カレールウ ウス ターソース ケチャップ しお こしょう	685 (kcal) 24.0 (g)
12	金	むぎごはん ちゅうかどん フルーツあんじん	こめ むぎ さとう ごまあぶら でんぶん あんじん豆腐	ぎゅうにゅう ぶたにく いか うずらのたまご かまぼこ(いとより、たら)	たけのこ たまねぎ はくさい にんじん きくらげ しょうが みかん パイン おうとう	とりがらすूप しょうゆ しお こ しょう さけ	594 (kcal) 23.4 (g)
15	月	むぎごはん すましじる さばしょうがに ゆかりあえ	こめ むぎ さとう でんぶん	ぎゅうにゅう とうふ かまぼこ(いとより、たら) さば	こまつな にんじん しめじ しょうが きゅうり キャベツ	かつおだし しょうゆ みりん しお みりん しょうゆ しお ゆかり	502 (kcal) 21.3 (g)
16	火	とりごぼうごはん 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 さとう こめあぶら さといも さとう ごまあぶら	とりにく ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ ぶたにく たまご こうや豆腐 かつおぶし	にんじん ごぼう たまねぎ にんじん せんぎりだいこん にら しめじ なのはな もやし にんじん にんにく	しいたけだし かつおだし しょうゆ しお にぼしだし しょうゆ さけ しお こしょう	569 (kcal) 24.5 (g)
17	水	ミニコッペパン スパゲティナポリタン ズッキーニのマリネ	コッペパン スパゲティ サラダあぶら ピーマンドレッシング	ぎゅうにゅう ウインナー とりささみ(水煮)	たまねぎ にんじん ピーマン(あお) エリンギ ズッキーニ キャベツ たまねぎ パプリカ(き・あか)	ケチャップ ウスターソース しお こしょう	602 (kcal) 22.0 (g)
18	木	むぎごはん おやかどん ごますあえ おいわいデザート	こめ むぎ さとう でんぶん さとう ごま りんごタルト	ぎゅうにゅう とりにく たまご かまぼこ(いとより、たら) ちりめん	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ きゅうり もやし にんじん	にぼしだし しょうゆ みりん さけ しょうゆ す さけ しお	693 (kcal) 25.1 (g)
19	金	むぎごはん ハヤシライス かいそうサラダ	こめ むぎ わかめ、まわかめ、かえでの り、とさかのり、寒天 さとう サラダあぶら さとう ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ ハム かいそうミックス	たまねぎ にんじん エリンギ あおまめ にんにく きゅうり キャベツ にんじん	ハヤシルウ デミグラスソース ケチャ ップ トマトピューレ ウスターソース しお こしょう あかワイン す しょうゆ しお	590 (kcal) 21.4 (g)
22	月	むぎごはん ちくぜんに うめドレッシングサラダ	こめ むぎ じゃがいも さとう はちみつ ごま サラダあぶら	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ かつおぶし	ごぼう れんこん たけのこ こんにやく しいたけ にんじん さやいんげん だいこん きゅうり にんじん キャベツ コーン	しょうゆ みりん ばいにく す しょうゆ	610 (kcal) 21.5 (g)
23	火	カレーピラフ コンソメスープ かみかみごぼうサラダ	こめ むぎ こめあぶら さとう じゃがいも ノンエッグマヨネーズ ごま	ぎゅうにゅう ベーコン ツナ(水煮)	にんじん たまねぎ コーン たまねぎ キャベツ にんじん しいたけ ごぼう きゅうり もやし にんじん	チキンエキス カレーこ しお とりがらすूप コンソメ しょうゆ しお こしょう しょうゆ ケチャップ しお こしょう	520 (kcal) 17.4 (g)
24	水	ミニこくとうパン いためビーフン シューマイ もやし	こくとうパン ビーフン サラダあぶら でんぶん パンこ こむぎこ みずあ め さとう さとう ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ(いとより、たら) ぶたにく	たまねぎ キャベツ にんじん ピーマン(あお) きく らげ たまねぎ しょうが もやし	しょうゆ ウスターソース しお こ しょう しお ポークエキス こしょう す しょうゆ	615 (kcal) 24.6 (g)
25	木	むぎごはん ワンドンスープ さかなのケチャップあえ	こめ むぎ ワンドン でんぶん さとう なたねあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく さわら	たまねぎ チンゲンサイ にんじん しめじ にんじん さやいんげん にんにく	とりがらすूप しょうゆ さけ しお こしょう ケチャップ しょうゆ みりん しお こ しょう	626 (kcal) 24.8 (g)
26	金	むぎごはん みそけんちんじる さんしょくそぼろどん	こめ むぎ さとう サラダあぶら でんぶん	ぎゅうにゅう とりにく みそ とりにく たまご	だいこん はくさい ごぼう しいたけ こんにやく にんじん ねぎ あおまめ	にぼしだし しょうゆ さけ しょうゆ さけ みりん	575 (kcal) 27.6 (g)

ひむかの日献立

国富町郷土料理

かみかみ献立

かみかみ

かみかみ

かみかみ