



4月の給食こんだて予定表



穂積小学校

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
7 水	入学お祝い献立、食育の日 赤飯、牛乳 鶏肉の竜田揚げ わかめのあえもの ずまし汁	あずき、牛乳、鶏肉、わかめ、豆腐、なると、かつお節、こんぶ	米、もち米、ごま、かたくり粉、サラダ油、焼きふ	しょうが、こまつな、キャベツ、にんじん、ぶなしめじ、えのきたけ、ねぎ	651 kcal 30.8 g 18.9 g 2.2 g
8 木	五目うどん こまつなと卵のあえもの きつねもち	鶏肉、油揚げ、蒸しかまぼこ、かつお節、牛乳、たまご、チーズ、きつねもち	ソフトめん、サラダ油、砂糖	にんじん、干し椎茸、ごぼう、ねぎ、キャベツ、こまつな	606 kcal 30.5 g 16.5 g 2.0 g
9 金	麦ごはん 牛乳 タッチョリム もやしとほうれん草のナム わかめスープ	牛乳、鶏肉、わかめ、なると、豆腐、鶏ガラ	米、麦、三温糖、サラダ油、かたくり粉、ごま、砂糖、トック	こまつな、にんにく、もやし、ほうれんそう、ねぎ	649 kcal 26.8 g 21.5 g 2.4 g
12 月	ボークカレーライス 牛乳 コーンサラダ いちご	豚肉、大豆、牛乳	米、麦、じゃがいも、サラダ油、砂糖	玉葱、にんじん、グリーンピース、にんにく、しょうが、りんごピューレ、キャベツ、コーン、いちご	674 kcal 23.3 g 19.5 g 2.3 g
13 火	丸型ドックパン 白身魚フライ 牛乳 チーズサラダ ワンタンスープ	たらフライ、牛乳、チーズ、豚肉	小麦粉、サラダ油、ワンタン	キャベツ、にんじん、こまつな、たけのこ、ねぎ、しょうが、きくらげ	633 kcal 28.5 g 20.3 g 2.6 g
14 水	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 エビシューマイ 拌三絲	牛乳、豚もも挽肉、豆腐、みそ、えびシューマイ、ハム	米、砂糖、かたくり粉、サラダ油、はるさめ、ごま油	にら、ねぎ、にんじん、しょうが、もやし、キャベツ	672 kcal 25.9 g 21.7 g 2.5 g
15 木	黒丸パン 牛乳 ひき肉団子のスープ ツナサラダ ヨーグルト	牛乳、鶏ひき肉、豆腐、クラッシュ大豆、たまご、ツナ、ヨーグルト	小麦粉、黒砂糖、ごま油、かたくり粉、マロニー、サラダ油、砂糖	ねぎ、キャベツ、にんじん、もやし、たけのこ、きくらげ、コーン、玉葱	652 kcal 30.1 g 19.4 g 2.0 g
16 金	授業参観のため、お弁当の日です。				
19 水	麦ごはん 牛乳 メンチカツ 和風サラダ 油揚げのみそ汁	牛乳、わかめ、油揚げ、煮干し、みそ	米、麦、サラダ油、砂糖、ごま油、じゃがいも	キャベツ、にんじん、だいこん、ねぎ	658 kcal 21.6 g 21.4 g 2.3 g
20 火	ドッグパン 牛乳 ワンカフトのチキアッソース コールスロー コンソメスープ	牛乳、フランクフルトソーセージ、鶏肉	小麦粉、サラダ油、砂糖、マヨネーズ、じゃがいも、マカロニ	玉葱、トマト缶詰、キャベツ、にんじん、ピーマン、コーン、パセリ	640 kcal 25.8 g 22.3 g 2.3 g
21 水	ごはん 牛乳 チキンかつ ほうれん草のおひたし かき卵汁	牛乳、みそ、かつお節、たまご、豆腐、チキンかつ	米、ごま、砂糖、サラダ油、じゃがいも、かたくり粉	ねぎ、しょうが、ほうれんそう、キャベツ、にんじん、えのきたけ	602 kcal 28.1 g 18.1 g 2.1 g
22 木	みそラーメン 牛乳 蒸しぎょうざ 茎立ち菜の香味あえ	豚肉、みそ、鶏ガラ、豚骨、牛乳	中華めん、サラダ油、砂糖、ごま油	キャベツ、ねぎ、にら、にんじん、コーン、きくらげ、にんにく、しょうが、餃子、和種なばな、もやし	646 kcal 29.2 g 17.8 g 2.9 g
23 金	麦ごはん 牛乳 厚焼き卵 肉じゃが ひじき入りおひたし	牛乳、厚焼卵、豚肉、ひじき	米、麦、じゃがいも、しらたき、サラダ油、砂糖、ごま、ごま油	玉葱、にんじん、さやインゲン、ほうれんそう、コーン	680 kcal 26.3 g 18.2 g 1.5 g

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
26 月	麦ごはん 牛乳 コロッケ 笹釜と野菜のごまみそあえ とん汁	牛乳、笹かまぼこ、みそ、豆腐、豚肉、煮干し、コロッケ	米、麦、砂糖、サラダ油、ごま、じゃがいも、こんにゃく	キャベツ、こまつな、にんじん、ごぼう、だいこん、ねぎ	660 kcal 30.4 g 19.7 g 2.3 g
27 火	コッペパン いちごジャム 牛乳 ホワイトシチュー キャベツサラダ ジュシーフルーツ	牛乳、鶏肉、白花豆ペースト、ハム	小麦粉、いちごジャム、じゃがいも、バター、サラダ油、砂糖	にんじん、玉葱、ほうれんそう、キャベツ、コーン、パセリ、ジュシーフルーツ	634 kcal 27.4 g 18.3 g 2.2 g
28 水	たけのこごはん 牛乳 チキンと小松菜の和え物 大根と麩のみそ汁	油揚げ、牛乳、ソフトチキン、豆腐、煮干し、みそ	米、米ぬか、砂糖、ごま油、ごま、焼きふ、じゃがいも	たけのこ、とうがらし、にんじん、キャベツ、こまつな、コーン、だいこん、ねぎ	586 kcal 24.1 g 16.4 g 2.1 g
30 金	ごはん 牛乳 納豆 切り干し大根の含め煮 南蛮汁	牛乳、納豆、鶏肉、さつま揚げ、油揚げ、生揚げ、みそ、かつお節	米、サラダ油、砂糖	切干しだいこん、にんじん、さやインゲン、ねぎ、ごぼう、だいこん	652 kcal 30.1 g 21.0 g 1.6 g



- ※ 材料の都合により変更する場合があります。
- ※ 野菜はすべて加熱処理しております。
- ※ 学校給食用のごはんは、郡山産の米「あさか舞」を使用しております。



