

令和 7 年度 4 月 献立表

※学校給食用のご飯は、郡山産米の を使用しています。

宮城小学校共同調理場

日	献立名	(赤のなかま) 体を作るものになる食品		(緑のなかま) 体の調子をととのえる食品		(黄のなかま) エネルギーのもとになる食品		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	給食のない 学校	
		魚・肉・卵 大豆・大豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	色のこい野菜	そのほかの野菜・きのこ・果物	ごはん・パン いも・砂糖	油脂・種実			
7月	始業式・入学式								給食はありません	宮城小 海老根小
8月 火	【こおりやま「おこめのひ」こんだて】 チキンカレーライス ぎゅうにゅう コールスローサラダ いちご	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ きゅうり	とうもろこし レモン いちご	こめ さとう じゃがいも こむぎこ	サラダあぶら マヨネーズ	650 kcal 22.2 g 19.8 g 2.8 g	
9月 水	とりそぼろごはん ぎゅうにゅう ごまずあえ こんさいじる	とりにく かまぼこ なまあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	しょうが グリーンピース ねぎ もやし だいこん		こめ さとう じゃがいも	サラダあぶら	634 kcal 30.4 g 20.8 g 2.3 g	
10月 木	こくとうしょくパン スライスチーズ ぎゅうにゅう ひきにくだんごのスープ ツナサラダ	とりにく ツナ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん こまつな	もやし ねぎ キャベツ たまねぎ きゅうり	きくらげ	パン さとう はるさめ パンこ	サラダあぶら ごま ごまあぶら マヨネーズ	660 kcal 29.4 g 23.4 g 2.5 g	
11月 金	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのこうみやき ほうれんそうともやしのごまあえ にんじんとじゃがいものみそしる	とりにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	ねぎ しょうが もやし たまねぎ		こめ さとう じゃがいも	ごま	602 kcal 25.5 g 20.4 g 2.2 g	
14月 月	ツナごはん ぎゅうにゅう マロニーサラダ こまつなとじゃがいものみそしる	ツナ ハム かつおぶし あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	きゅうり キャベツ たまねぎ		こめ さとう じゃがいも	サラダあぶら ごま マヨネーズ	617 kcal 25.7 g 21.2 g 2.8 g	
15月 火	しょくパン ぎゅうにゅう ホワイトシチュー かいそうサラダ	とりにく ツナ	ぎゅうにゅう かいそう	にんじん ブロッコリー	キャベツ もやし たまねぎ	しめじ	パン さとう じゃがいも こむぎこ	サラダあぶら ごまあぶら ごま	600 kcal 27.5 g 20.6 g 2.2 g	
16月 水	ごはん ぎゅうにゅう タッチョリム チンゲンサイのナムル トックいりわかめスープ	とりにく ぶたにく なると	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん チンゲンサイ	にんにく もやし ねぎ		こめ さとう でんぶん トック	サラダあぶら ごまあぶら ごま	627 kcal 31.6 g 16.1 g 2.0 g	
17月 木	むぎごはん ぎゅうにゅう なっとう きりぼしだいこんのふくめに こまつなともやしのみそしる	なっとう さつまあげ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな さやいんげん	きりぼしだいこん もやし	しいたけ	こめ さとう じゃがいも	サラダあぶら	611 kcal 25.5 g 17.5 g 2.4 g	
18月 金	【しよくいくのひ こんだて】 ごはん ぎゅうにゅう さわらのてりやき ちくわとやさいのごまみそあえ とんじる	さわら ちくわ とうふ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	もやし ねぎ だいこん	こんにやく	こめ さとう じゃがいも	サラダあぶら ごま	605 kcal 29.6 g 18.4 g 2.1 g	
21月 月	むぎごはん ぎゅうにゅう ぶたにくとたまねぎのいためもの キャベツのあさづけ なんばんじる	ぶたにく なると とりにく なまあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ ねぎ だいこん		こめ さとう むぎ	サラダあぶら	618 kcal 28.2 g 20.9 g 2.0 g	
22月 火	パンズパン ぎゅうにゅう ハンバーグ ポイルやさい やさいスープ ヨーグルト	ハンバーグ とりにく	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん こまつな	キャベツ もやし たまねぎ	しめじ	パン さとう	サラダあぶら	634 kcal 26.8 g 19.9 g 2.7 g	
23月 水	【SDGs こんだて】 ごはん ぎゅうにゅう にくじゃが ひじきのごしよくあえ ビーンズカル	ぶたにく たまご だいず	ぎゅうにゅう ひじき こざかな	にんじん こまつな さやいんげん	たまねぎ もやし	こんにやく	こめ さとう じゃがいも	サラダあぶら	600 kcal 26.4 g 14.6 g 2.0 g	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">かわつきのに んじんをたべて 生ゴミをへらす</div>
24月 木	【にゅうがく・しんきゅう おいおい こんだて】 カラフルライス ぎゅうにゅう とりにくのからあげ はるさめスープ いちごゼリー	ウインナー ベーコン とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ とうもろこし グリーンピース しょうが にんにく	しいたけ いちご	こめ さとう でんぶん はるさめ	サラダあぶら バター	676 kcal 30.1 g 27.3 g 2.3 g	
25月 金	タンメン ぎゅうにゅう ぎょうざ もやしととうみょうのサラダ	ぶたにく なると ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん ら とうみょう	キャベツ もやし にんにく しょうが	きくらげ	めん さとう	サラダあぶら ごま ごまあぶら	608 kcal 28.8 g 19.4 g 3.1 g	
28月	給食はありません								宮城小 海老根小	
30月 水	ごはん ぎゅうにゅう さけフライ (バックソース) ちくわあえ わかめとえのきたけのみそしる	さけ たまご ちくわ とうふ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな	もやし たまねぎ	えのきたけ	こめ さとう パンこ	サラダあぶら ごまあぶら	644 kcal 22.2 g 20.4 g 2.4 g	