

# 令和 5 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) 体を作るものとなる食品		(緑のなかま) 体の調子をととのえる食品		(黄のなかま) エネルギーのもととなる食品		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・果物・きのこ	ごはん・パン いも・砂糖	油脂・種実			
6 木	入学式								宮城小 海老根小	
7 金	ポークカレーライス ぎゅうにゅう コーンサラダ いちご	ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ にんにく しょうが グリンピース	キャベツ きゅうり とうもろこし いちご	こめ むぎ さとう じゃがいも こむぎこ	サラダあぶら ごま	681 kcal 23.9 g 22.2 g 3.3 g	
10 月	むぎごはん ぎゅうにゅう マーボー豆腐 にくしゅうまい もやしのナムル	ぶたにく とうふ だいず みそ	ぎゅうにゅう	にんじん にら チンゲンサイ	しょうが にんにく ねぎ もやし	しいたけ	こめ むぎ さとう こむぎこ でんぶん	サラダあぶら ごま ごまあぶら	674 kcal 31.2 g 26.5 g 1.7 g	
11 火	コッペパン チョコレートクリーム ぎゅうにゅう とりにくのてりやき アーモンドサラダ ワントンスープ	ぶたにく とりにく ハム	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	キャベツ とうもろこし もやし たまねぎ	しいたけ	パン さとう ワントン	サラダあぶら アーモンド ごまあぶら チョコレート	654 kcal 30.0 g 23.8 g 2.6 g	
12 水	むぎごはん ぎゅうにゅう メンチカツ (バックソース) わふうサラダ あぶらあげのみそしる	ぶたにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう かいそう	にんじん こまつな	もやし ねぎ たまねぎ	こめ むぎ さとう じゃがいも こむぎこ パンこ	サラダあぶら ごまあぶら	609 kcal 20.8 g 20.3 g 2.4 g		
13 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 きゅうり キャベツ たまねぎ	きくらげ	パン さとう マロニー でんぶん	サラダあぶら ごまあぶら	666 kcal 28.6 g 21.9 g 2.6 g	
14 金	むぎごはん ぎゅうにゅう さけのさんみやき コーンいりおかかあえ なんばんじる	さけ みそ かつおぶし とりにく なまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	ねぎ しょうが キャベツ とうもろこし だいこん	こめ むぎ さとう	ごま	648 kcal 30.6 g 20.6 g 2.2 g		
17 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 さつまじる	ぶたにく なると とりにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ こんにゃく キャベツ だいこん ねぎ	こめ むぎ さとう じゃがいも	サラダあぶら	608 kcal 29.0 g 16.7 g 2.0 g		
18 火	パンズパン ぎゅうにゅう ハンバーグ コールスローサラダ やさしいスープ	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ	しめじ レモン	パン さとう じゃがいも	サラダあぶら マヨネーズ	602 kcal 25.9 g 19.2 g 3.1 g	
19 水	【にゅうがく おいおい こんだて】 カラフルライス りゅうにゅう とりにくのからあげ はるさめスープ きよみオレンジ	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 しょうが にんにく ねぎ	しいたけ きよみオレンジ	こめ むぎ はるさめ でんぶん	サラダあぶら バター	702 kcal 29.3 g 26.6 g 2.3 g	
20 木	【しよくいくのひ こんだて】 むぎごはん りゅうにゅう さわらのてりやき ちくわとやさしいごまみそあえ とんじる	ぶたにく さわら ちくわ みそ とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	もやし だいこん ねぎ	こんにゃく	こめ むぎ さとう じゃがいも	サラダあぶら ごま	635 kcal 29.6 g 18.3 g 2.3 g	
21 金	タンメン ぎゅうにゅう はるまき わかめときゅうりのナムル	ぶたにく なると	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん にら	キャベツ もやし にんにく しょうが きゅうり	きくらげ	めん さとう こむぎこ はるさめ	サラダあぶら ごま ごまあぶら	699 kcal 27.8 g 26.5 g 3.3 g	
24 月	むぎごはん ぎゅうにゅう にくじゃが ひじきのサラダ こざかなだいず	ぶたにく ツナ だいず	ぎゅうにゅう こざかな ひじき	にんじん さやいんげん	たまねぎ こんにゃく キャベツ きゅうり	こめ むぎ さとう じゃがいも	サラダあぶら ごま マヨネーズ	663 kcal 28.0 g 18.8 g 2.0 g	海老根小	
25 火	給食はありません								宮城小 海老根小	
26 水	むぎごはん 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 とうふ 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 むぎ さとう トック でんぶん	サラダあぶら ごま ごまあぶら	637 kcal 30.3 g 15.7 g 2.0 g		
27 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 こまつなとじゃがいものみそしる	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 さやいんげん こまつな	きりぼしだいこん しいたけ たまねぎ	こめ むぎ さとう じゃがいも	サラダあぶら	613 kcal 24.9 g 16.9 g 2.0 g		
28 金	そぼろごはん ぎゅうにゅう ごまずあえ こんさいじる	ぶたにく たまご かまぼこ なまあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	もやし グリンピース だいこん ねぎ しょうが	こめ さとう じゃがいも	サラダあぶら ごま	651 kcal 28.3 g 23.5 g 2.6 g		