

令和
8年度

掲示用 4月 給食こんだてひょう(小学校)

| 日 | 曜日 | 料理名 | ちょうりじょうからおしらせ | 血やにくをつくるもの 赤群 | カや体温となるもの 黄群 | 体の調子をよくなるもの 緑群 | エネルギー [kcal] | 蛋白質 [g] |
|----|----|------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|---------------------------------------------|---------------------------------------------------------|-----------------|------------|
| 8 | 水 | 米粉コッペパン・ぎゅうにゅう・ハンバーグブラウンソースかけ・白いんげん豆ペーストのマカロニサラダ・キャベツとベーコンのスープ・アセロラゼリー | | ぎゅうにゅう・ハンバーグ・いんげんまめ・チーズ・ベーコン | ごめこパン・ハヤシルウソフト・バター・さとう・マカロニ・じゃがいも・マヨネーズ・ゼリー | たまねぎ・にんじん・ホールコーン・キャベツ・しめじ・ブロッコリー | 832 | 28.9 |
| 9 | 木 | ごはん・ぎゅうにゅう・さけのバターしょうゆ焼き・くきたちのおかか和え・とんじる | *はるをあげわおう「くきたち」 | ぎゅうにゅう・さけ・かつおぶし・ぶたにく・とうふ | ごはん・さとう・バター・じゃがいも・こんにやく | くきたち・にんじん・もやし・だいこん・ごぼう・ねぎ・にんにく | 536 | 26.4 |
| 10 | 金 | ごはん・ぎゅうにゅう・みそカツ・切干大根のりマヨサラダ・きのこたまごのスープ | | ぎゅうにゅう・ロースカツ・とりにく・のり・ベーコン・たまご | ごはん・こめあぶら・さとう・ごま・マヨネーズ・かたくりこ | きりぼしだいこん・にんじん・キャベツ・えだまめ・しめじ・えのきたけ・エリンギ・ほししいたけ・たまねぎ・にんにく | 710 | 24.4 |
| 13 | 月 | ごはん・ぎゅうにゅう・そぼろどんぶり・小松菜ともやしのナムル・なめこのみそしる | | ぎゅうにゅう・とりにく・たまご・とうふ・にほしこ | ごはん・さとう・あぶら・ごまあぶら・ごま | しょうが・こまつな・もやし・にんじん・なめこ・だいこん・ねぎ | 598 | 25.2 |
| 14 | 火 | ごはん・ぎゅうにゅう・さばの割烹揚げ・青菜とキャベツのごま和え・メンマとワンタンのスープ | | ぎゅうにゅう・さば・ぶたにく | ごはん・ごま・さとう・ワンタン・ごまあぶら | にんじん・こまつな・もやし・キャベツ・メンマ・ほししいたけ・はくさい・ねぎ | 599 | 22.3 |
| 15 | 水 | 食パン・ぎゅうにゅう・たまごサンドの具・ほうれんそうのミモザ風ソテー・ミネストローネ | *手をきれいにあらって、たまごサンドにしよう。 | ぎゅうにゅう・たまご・ハム・ソーセージ・ベーコン・ひよこまめ | パン・マヨネーズ・さとう・あぶら・マカロニ・じゃがいも・オリーブオイル | ホールコーン・きゅうり・ほうれんそう・もやし・たまねぎ・にんじん・キャベツ・セロリ・トマトみず・にんにく | 737 | 25.9 |
| 16 | 木 | ごはん・ぎゅうにゅう・塩からあげ・ひやしる・パンダなるとのすましじる・お祝い紅白ゼリー | *にゅうがく・しんきゅうおいわいこんだて | ぎゅうにゅう・とりにく・かまぼこ・こやどうふ・うちまめ・とうふ・なると | ごはん・さとう・ごまあぶら・かたくりこ・ごめこ・こめあぶら・はるさめ・ゼリー | にんにく・ほうれんそう・キャベツ・ほししいたけ・こんにやく・にんじん・えのきたけ・ねぎ | 737 | 28.2 |
| 17 | 金 | わかめごはん・ぎゅうにゅう・厚焼き玉子・じゃがいものそぼろあんかけ・豆腐とわかめのみそしる・ベビーチーズ |  | わかめ・ぎゅうにゅう・あつやきたまご・ぶたにく・とうふ・あぶらあげ・にほしこ・チーズ | ごはん・じゃがいも・さとう・かたくりこ・あぶら | ほししいたけ・たまねぎ・グリーンピース・にんじん | 657 | 27.0 |
| 20 | 月 | ごはん・ぎゅうにゅう・白身魚フライ・きんぴらごぼう・にらたまじる・オレンジ |  | ぎゅうにゅう・しるみさかなフライ・ちくわ・とうふ・たまご・かまぼこ | ごはん・こめあぶら・あぶら・さとう・ごま・かたくりこ | ごぼう・にんじん・こんにやく・にら・オレンジ | 606 | 21.8 |
| 21 | 火 | ごはん・ぎゅうにゅう・ポークカレー・フルーツ白玉・ピーンズカル | | ぎゅうにゅう・ぶたにく・ピーンズカル | ごはん・あぶら・じゃがいも・カレールー・カクテルゼリー・しらたま | たまねぎ・にんじん・にんにく・ミックスフルーツ(リンゴ・モモ・フランス)・ナタデココ・パイナップル・みかんかん | 695 | 20.8 |
| 22 | 水 | 米粉コッペパン・ぎゅうにゅう・きのこの和風ペンネ・キャベツとブロッコリーのコールスローサラダ・ウインナーチャウダー | | ぎゅうにゅう・ベーコン・ハム・ウインナー・スキムミルク | ごめこパン・オリーブオイル・ペンネ・ドレッシング・じゃがいも・ホワイトルウ | たまねぎ・にんにく・しめじ・えのきたけ・キャベツ・にんじん・ブロッコリー・ホールコーン | 743 | 28.6 |
| 23 | 木 | ごはん・ぎゅうにゅう・だんしゃくコロッケ・中華サラダ・けんちんじる・白鷹産大豆のなっとう | | ぎゅうにゅう・ハム・あぶらあげ・とうふ・なっとう | ごはん・コロッケ・こめあぶら・はるさめ・さとう・あぶら・ごまあぶら・こんにやく | もやし・にんじん・きゅうり・ホールコーン・だいこん・ごぼう・ほししいたけ・ねぎ | 648 | 22.9 |
| 24 | 金 | ごはん・ぎゅうにゅう・かつおと大豆のみそがらめ・カミカミサラダ・じゃがいもとたまねぎのみそしる | | ぎゅうにゅう・かつお・だいず・こんぶ・とりにく・あぶらあげ・わかめ・にほしこ | ごはん・かたくりこ・こめあぶら・さとう・ごま・マヨネーズ・ごまドレッシング・じゃがいも | にんにく・しょうが・ごぼう・にんじん・たまねぎ | 747 | 29.9 |
| 27 | 月 | ごはん・ぎゅうにゅう・あじ開きフライ・野菜とちくわのおかか和え・春雨とにくだんごのスープ |  | ぎゅうにゅう・あじひらきフライ・ちくわ・かつおぶし・チキンミートボール | ごはん・こめあぶら・はるさめ | ほうれんそう・にんじん・もやし・はくさい・ねぎ | 564 | 21.5 |
| 28 | 火 | ごはん・ぎゅうにゅう・とりにくのレモン漬け・小松菜とハムの白だし和え・わらびじる | *きょうどりょうり「わらびじる」 | ぎゅうにゅう・とりにく・ハム・ぶたにく・とうふ・にほしこ | ごはん・かたくりこ・こめあぶら・さとう・じゃがいも | レモン・こまつな・もやし・キャベツ・わらび・ごぼう | 724 | 30.1 |
| 30 | 木 | 五目うどん・ぎゅうにゅう・山形県産大豆とのり塩ポテト・オムレツ | | ぶたにく・あぶらあげ・ぎゅうにゅう・だいず・あおのり・オムレツ | うどん・かたくりこ・ごめこ・じゃがいも・こめあぶら | たまねぎ・ごぼう・ねぎ | 593 | 25.1 |