



# 令和6年度 4月 きゅうしょくよていこんだてひょう



きたうえしょうがっこう

日	こんだてめい	おもなざいりょうとそのほたらき					エネルギー たんぱく質 脂質 しょくえん
		おもにエネルギーになる		おもにからだをつくる		おもにからだのちょうしをととのえる	
		(きいろのグループ)		(あかのグループ)		(みどりのグループ)	
		たんすいかぶつ 炭水化物	しじつ 脂質	たんぱく質	むかしつ 無機質	ビタミン・むかしつ 無機質	
9 (火)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					594 Kcal 21.9 g 17.7 g 2.1 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	マーボードウフ	さとう・でんぷん	こめあぶら	ぶたにく・とうふ・みそ		たまねぎ・ほししいたけ・たけのこ・にんじん・はねぎ	
	パンサンスー	はるさめ・さとう	ごま・ごまあぶら			きゅうり・キャベツ・コーン	
10 (水)	げんまい入り丸型パン横割り	こむぎこ・げんまい・さとう	ショートニング		スキムミルク		578 Kcal 24.7 g 23.3 g 2.4 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	ささみかつ	じゃがいも・こめこ・でんぷん・さとう	こめあぶら・なたねあぶら	ささみ・だいず			
	むしキャベツ					キャベツ	
	ソース	さとう				トマト	
パンブキンシチュー	こむぎこ	バター	ベーコン	さゆつにゆづ・なまクリーム・スキムミルク・スライス		かぼちゃ・たまねぎ	
11 (木)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					626 Kcal 30.5 g 20.9 g 2.3 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	おやこどん(ぐ)	さとう		とりにく・たまご		たまねぎ・にんじん・グリーンピース・ほししいたけ	
	とんじる	じゃがいも・こんにゃく		とうふ・ぶたにく・みそ・にぼしだし		だいこん・にんじん・はねぎ・ごぼう	
アーモンドフィッシュ	さとう・でんぷん	アーモンド・ごま		こざかな			
12 (金)	チキンピラフ	こめ・むぎ	こめあぶら	とりにく		たまねぎ・にんじん・トマト	597 Kcal 22.4 g 21 g 2.6 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	ジャーマンポテト	じゃがいも	こめあぶら	ウィンナー	チーズ	たまねぎ・グリーンピース	
	やさいスープ			ベーコン		たまねぎ・にんじん・キャベツ・パセリ	
15 (月)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					613 Kcal 24.2 g 20.9 g 2.1 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	カレー(ぐ)	カレールウ・じゃがいも	こめあぶら	ぶたにく	チーズ・スキムミルク	たまねぎ・にんじん・グリーンピース・トマト	
	フレンチサラダ	さとう	こめあぶら	ハム	チーズ	キャベツ・きゅうり・コーン	
16 (火)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					616 Kcal 25.1 g 23.1 g 2.1 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	トングドウフ	さとう・でんぷん	こめあぶら・ごまあぶら	ぶたにく・なまあげ		にんじん・さやいんげん・ほししいたけ	
	はるさめスープ	はるさめ	ごまあぶら	ベーコン		にんじん・えのきだけ・たまねぎ・こまつな	
かつおぶりかけ							
17 (水)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					659 Kcal 21 g 27.6 g 2.3 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	じゃがいもとウィンナーのトマト	じゃがいも・こむぎこ	バター	ベーコン・ウィンナー		にんじん・たまねぎ・トマト・グリーンピース	
ビーンズサラダ		マヨネーズ	だいず	チーズ	キャベツ・きゅうり・コーン・にんじん		
18 (木)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					588 Kcal 24.6 g 19.4 g 2.3 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	とうふハンバーグ	でんぷん・しょうしんこ・さとう	ラード	とうふ・ぶたにく・とりにく・たら		たまねぎ	
	ソース	さとう				トマト	
	ツナとあおなごまあえ	さとう	ごま	ツナ		こまつな・きゃべつ・にんじん	
みそしる			とうふ・あぶらあげ・かつおだし	わかめ	たまねぎ・はねぎ		
19 (金)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					608 Kcal 29 g 20.7 g 2.3 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	さばのカレーチーズやき			さば	チーズ		
	あおなとひじきのにびたし	さとう	ごま	あぶらあげ	ひじき	こまつな	
	かきたまみそしる			たまご・とうふ・みそ・だしパック		えのきだけ・はねぎ	
みかんゼリー	さとう				みかんかじゅう		

日	こんだてめい	おもなざいりょうとそのはたらき				エネルギー たんぱく質 脂質 しょくえん		
		おもにエネルギーになる		おもにからだをつくる			おもにからだのちょうしをととのえる	
		(きいろのグループ)		(あかのグループ)			(みどりのグループ)	
		炭水化物 たんぱく質	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質		
22 (月)	むぎいりごはん	こめ・むぎ						679 Kcal 27.4 g 25.4 g 1.8 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	さかなとじゃがいものちゅうかあえ	じゃがいも・でんぷん・さとう	こめあぶら・ごまあぶら	さわら・だいず		たまねぎ・トマト・はねぎ		
	とうふとチンゲンサイのスープ	でんぷん		とうふ・たまご・ベーコン		えのきだけ・チンゲンツアイ		
23 (火)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			わかめ			552 Kcal 20.1 g 14 g 2.3 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	おさく	じゃがいも・こんにゃく・さとう	こめあぶら	とりにく・かつおだし		だいこん・にんじん・ごぼう・たけのこ・しめじ・さやいんげん		
	みそしる			とうふ・あぶらあげ・みそ・かつおだし		えのきだけ・はねぎ		
24 (水)	むぎいりごはん	こめ・むぎ						536 Kcal 28.2 g 15.6 g 2.5 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	さけのしおこうじやき	しおこうじ		さけ				
	ひじきのいために	さとう	こめあぶら	だいず・あぶらあげ	ひじき	にんじん・さやいんげん		
25 (木)	せきはん	アルファかせきはん	ごま					684 Kcal 18.9 g 27.6 g 1.7 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	かんしょみしまコロッケ	さつまいも・さとう・こむぎこ・パンこ・でんぷん	こめあぶら	とうにゅう・だいず				
	マカロニサラダ	マカロニ・さとう	こめあぶら		チーズ	キャベツ・きゅうり・コーン		
	すましじる			とうふ・かまぼこ・かつおだし		にんじん・えのきだけ・みつば		
	おいわいデザート	さとう			れんにゅう			
26 (金)	ソフトめん	こむぎこ						587 Kcal 26 g 22.1 g 3 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	カレーソース	じゃがいも・カレールウ	こめあぶら	ぶたにく・ぎゅうにく	チーズ	トマト・にんじん・たまねぎ・パセリ		
	ツナサラダ	さとう	こめあぶら	ツナ		キャベツ・きゅうり・コーン		
30 (火)	カレーピラフ	こめ・むぎ	バター	とりにく		にんじん・グリーンピース・たまねぎ		628 Kcal 26 g 23 g 3.1 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	ポテトグラタン	じゃがいも・こむぎこ	バター	ハム	ぎゅうにゅう・スキムミルク・チーズ	たまねぎ・コーン		
	トマトとたまごのスープ			たまご・ベーコン		たまねぎ・トマト・ほうれんそう		

☆今月の給食は15回です。

☆1年生は4月9日(火)～4月12日(金)まで段階給食です。

☆4月25日(木)入学・進級祝い献立

献立表予定表は、献立ごとに主に使用している食材がわかるように記載してあります。  
ご家庭の食事作りの参考にしていただけたらと思います。

☆毎日の給食の写真や給食を作っている様子を学校ホームページにのせていますので、ご覧ください。

検索方法

三島市立北上小学校ホームページ → 学校ブログ → メニュー 給食

