



令和7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	おもなさ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・無機質	
9 (水)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう マーボドウフ パンサンスー	こめ・むぎ さとう・でんぶん はるさめ・さとう	 こめあぶら・しょくぶつあぶら ごま・ごまあぶら	 ぶたにく・とりにく・とうふ・みそ 	 ぎゅうにゅう	  しょうが・にんにく・たまねぎ・ほししいたけ・たけのこ・にんじん・はねぎ きゅうり・キャベツ・コーン	 592 Kcal 21.9 g 17.7 g 2.0 g
10 (木)	げんまい入り丸型パン横割り ぎゅうにゅう ささみかつ むしキャベツ ソース パンプキンポタージュ	こむぎこ・げんまい・さとう・グラニューとう じゃがいも・こめこ・でんぶん・さとう さとう こむぎこ	ショートニング こめあぶら・なたねあぶら バター	 ささみ・だいず ベーコン	スキムミルク ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう・なまクリーム・チーズ	  キャベツ・にんじん トマト かぼちゃ・たまねぎ	 577 Kcal 24.7 g 23.4 g 2.3 g
11 (金)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう カレー（ぐ） フレンチサラダ	こめ・むぎ カレールウ・じゃがいも さとう	こめあぶら こめあぶら	ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう チーズ・スキムミルク チーズ	しょうが・にんにく・たまねぎ・にんじん・グリーンピース・トマト キャベツ・きゅうり・コーン	 618 Kcal 24.7 g 20.7 g 2.2 g
14 (月)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう おやこどん（ぐ） とんじる かこうござかな	こめ・むぎ さとう じゃがいも・こんにゃく さとう	 ごま	 とりにく・たまご とうふ・ぶたにく・みそ・だしパック	ぎゅうにゅう かたくちいわし	 たまねぎ・にんじん・グリーンピース・ほししいたけ だいこん・にんじん・はねぎ・ごぼう	 626 Kcal 32.5 g 19.7 g 2.2 g
15 (火)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう トンクドウフ はるさめスープ さけふりかけ	こめ・むぎ さとう・でんぶん はるさめ さとう	こめあぶら・ごまあぶら ごまあぶら ごま・だいずあぶら	ぶたにく・なまあげ ベーコン さけ	ぎゅうにゅう こんぶだし	しょうが・にんじん・さやいんげん・ほししいたけ にんじん・えのきだけ・たまねぎ・こまつな	 602 Kcal 26.2 g 21.1 g 2.0 g
16 (水)	チキンピラフ ぎゅうにゅう ジャーマンポテト やさいスープ	こめ・むぎ じゃがいも 	こめあぶら こめあぶら 	とりにく ウィンナー ベーコン	 ぎゅうにゅう チーズ 	たまねぎ・にんじん・トマト たまねぎ・グリーンピース たまねぎ・にんじん・キャベツ・パセリ	 580 Kcal 23.2 g 18.5 g 2.3 g
17 (木)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう さばのカレーチーズ焼き あおなとひじきのにびたし かきたまみそしる	こめ・むぎ さとう	 ごま・こめあぶら	 さば あぶらあげ	 ぎゅうにゅう チーズ ひじき	 こまつな えのきだけ・はねぎ	 592 Kcal 29.2 g 20.8 g 2.2 g
18 (金)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう じゃがいもとウィンナーのトマトに ビーンズサラダ	こめ・むぎ じゃがいも・こむぎこ	 バター	 ベーコン・ウィンナー だいず	 ぎゅうにゅう チーズ	 にんじん・たまねぎ・トマト・グリーンピース キャベツ・きゅうり・コーン・にんじん	 670 Kcal 21.2 g 21.4 g 2.2 g

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)	
		たんぱく質 炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質	
21	むぎいりごはん	こめ・むぎ					 589 Kcal 25.2 g 19.1 g 2.2 g
(月)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	とうふハンバーグ	でんぷん・しょうじ んこ・さとう	ラード・ しょうぶつ あぶら	とうふ・とりにく・おか ら		たまねぎ・にんにく・しょうが・に んじん	
	ソース	さとう	こめあぶら			たまねぎ・トマト	
	ツナとあおなごまあえ	さとう	ごま	ツナ		こまつな・キャベツ・にんじん	
	みそしる			とうふ・あぶらあげ・だ しパック・みそ	わかめ	たまねぎ・はねぎ	
22	むぎいりごはん	こめ・むぎ					 565 Kcal 29.6 g 15.7 g 2.5 g
(火)	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	
	かきたまじる	でんぷん		たまご・だしパック		たまねぎ・にんじん・えのきたけ・ はねぎ	
23	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	552 Kcal 20.1 g 14 g 2.3 g
(水)	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	
24	せきはん	アルファかせきはん	ごま	あずき			 685 Kcal 20.1 g 26.5 g 1.9 g
(木)	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・しょう ぶつあぶら	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・だし パック		にんじん・えのきたけ・はねぎ	
	おいわいいちごクレープ	さとう・みずあめ・ こめこ・でんぷん	しょうぶつ あぶら	とうにゅう・だいずふん まつ		いちご・レモンかじゅう	
25	わかめごはん	こめ・むぎ		わかめ			572 Kcal 23.6 g 15.2 g 2.6 g
(金)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	にくじゃが	さとう・こんにゃ く・じゃがいも		ぶたにく・だしパック		にんじん・たまねぎ・えだまめ	
	みそしる			だしパック・とうふ・あ ぶらあげ・みそ		えのきたけ・はねぎ	
28	ソフトめん	こむぎこ					565 Kcal 22.5 g 20.9 g 2.7 g
(月)	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	チーズ	しょうが・にんにく・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	むぎいりごはん	こめ・むぎ					692 Kcal 29.3 g 22.3 g 1.9 g
(水)	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	でんぷん・じゃがい も・さとう	こめあぶ ら・ごまあ ぶら	さわら・だいず		しょうが・にんにく・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		ベーコン・とうふ・たま ご		えのきたけ・チンゲンサイ	

☆今月の給食は15回です。

☆1年生は4月9日(水)～4月11日(金)まで段階給食です。

☆4月24日(木)入学・進級お祝い献立

☆4月28日(月)1, 2年遠足、6年校外学習で給食がありません。

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させ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



三島市立北上小学校

検索

