



令和7年度 4月 きゅうしょくよていこんだてひょう

きたうえしようがっこう



日	こんだてめい	おもなさいりょうとそのはたらき				エネルギー たんぱく質 脂肪 しそくえん	
		おもにエネルギーになる		おもにからだをつくる			
		(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	しきつ 脂質	たんぱく質	むきしつ 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 マーボードウフ パンサンスー	こめ・むぎ さとう・でんぶん はるさめ・さとう			ぎゅうにゅう ぶたにく・とりにく・とうふ・みそ		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 じやがいも・こめこ・でんぶん・さとう あぶら	ショートニング		スキムミルク ささみ・だいず	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・じやがいも さとう	こめあぶら	ぶたにく	チーズ・スキムミルク ハム	キャベツ・にんじん トマト かぼちゃ・たまねぎ	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 かこうこざかな	こめ・むぎ さとう じやがいも・こんにゃく さとう		とりにく・たまご とうふ・ぶたにく・みそ・だしパック ごま	ぎゅうにゅう チーズ かたくちいわし	たまねぎ・にんじん・グリンピークス・ほししいだけ 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・こまあぶら ごまあぶら ごま・だいすあぶら	ぶたにく・なまあげ ベーコン さけ		しょうが・にんじん・さやいんげん・ほししいだけ にんじん・えのきだけ・たまねぎ・こまつな こんぶだし	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 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・だいすあぶら	とりにく ウインナー 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・グリンピークス 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やき 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 さば あぶらあげ		さば ひじき	ぎゅうにゅう チーズ ひじき	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 じゃがいもとウインナーのトマトに ピーンズサラダ	こめ・むぎ さとう じやがいも・こむぎこ マヨネーズ		たまご・とうふ・みそ・だしパック だいす	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん・たまねぎ・トマト・グリンピークス 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 脂肪 しきえん	
		おもにエネルギーになる		おもにからだをつくる			
		(きいろのグループ)		(あかのグループ)			
たんすいかぶつ 炭水化物		脂質	たんぱく質	むきしつ 無機質	ビタミン・むきしつ		
21 (月)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	とうふハンバーグ	でんぶん・じょうし んこ・さとう	ラード・ しょくぶつ 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	
	ツナとあおなのごまあえ	さとう	ごま	ツナ		こまつな・キャベツ・にんじん	
22 (火)	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	
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	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			
	ひじきのいたために	さとう	こめあぶら	だいす・あぶらあげ	ひじき	にんじん・さやいんげん	
23 (水)	かきたまじる	でんぶん		たまご・だしパック		たまねぎ・にんじん・えのきだけ・ はねぎ	
	カレーピラフ	こめ・むぎ	バター	とりにく		にんじん・グリンピース・たまねぎ	
	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		たまねぎ・コーン	
	トマトとたまごのスープ			たまご・ペーコン		たまねぎ・トマト・ほうれんそう	
24 (木)	せきはん	アルファかせきはん	ごま	あずき			
	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・でんぶん	こめあぶ ら・しょく ぶつあぶら	とうにゅう・だいす			
	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	
	すましる			とうふ・かまぼこ・だし パック		にんじん・えのきだけ・はねぎ	
25 (金)	おいわいいちごクレープ	さとう・みずあめ・ こめこ・でんぶん	しょくぶつ あぶら	とうにゅう・だいすふん まつ		いちご・レモンかじゅう	
	わかめごはん	こめ・むぎ		わかめ			
	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		えのきだけ・はねぎ	
28 (月)	ソフトめん	こむぎこ					
	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 (水)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	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	でんぶん・じゃがい も・さとう	こめあぶ ら・ごまあ ぶら	さわら・だいす		しょうが・にんにく・たまねぎ・ト マト・はねぎ	
	とうふとチングンサイのスープ	でんぶん		ペーコン・とうふ・たま ご		えのきだけ・チングンサイ	

☆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 紹介



