



きゅうしよく こんだて よ てい ひょう
4月分 給食献立予定表



さくら市立氏家小学校
R7. 4

日付	こんだてめい	加り-(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	おもなざいりょう					
			おもにエネルギーのもと		おもにからだをつくるもと		おもにからだのちょうしをととのえるもと	
8 (火)	しぎょうしき							
9 (水)	◎☆ミルクパン ☆ぎゅうにゅう ◎メンチカツ ソース ◎キャベツサラダ ◎ミネストローネ	584 22.7 16.4 3.0	パン パンこ マカロニ	サラダあぶら ドレッシング	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん キャベツ・きゅうり とうもろこし たまねぎ だいこん・セロリ	
10 (木)	ごはん ☆ぎゅうにゅう ◎さわらのてりやき ◎ゆずかつおあえ じゃがいもとわかめのみそしる	568 23.1 13.3 2.0	こめ じゃがいも	ドレッシング	さわら あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん キャベツ もやし たまねぎ さやえんどう	
11 (金)	◎☆コッパパン ☆ぎゅうにゅう ハンバーグケチャップソース はなやさいサラダ ☆◎コーンスープ	602 23.7 20.7 3.0	パン さと	サラダあぶら ドレッシング	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん フロッコリー パセリ キャベツ カリフラワー たまねぎ とうもろこし	
14 (月)	ごはん ☆ぎゅうにゅう ◎☆チキンカレー ◎ツナサラダ ☆けんさんヨーグルト	691 20.2 19.2 2.1	こめ じゃがいも	サラダあぶら ドレッシング	とりにく ツナ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん トマト たまねぎ りんご・きゅうり キャベツ とうもろこし	
15 (火)	ごはん ☆ぎゅうにゅう ◎はるまき ◎ほうれんそうのごまあえ ◎もずくのちゅうかスープ	662 16.8 23.2 2.0	こめ さと	サラダあぶら ごま	ぶたにく かまぼこ	ぎゅうにゅう もずく	にんじん ほうれんそう こまつな もやし たけのこ ねぎ	
16 (水)	◎☆コッパパン ☆ぎゅうにゅう ◎スパゲティミートソース ☆☆アンサンブルエッグ コールスローサラダ	611 22.8 23.1 2.3	パン スパゲティ	サラダあぶら 卵不使用 マヨネーズ	ぶたにく たまご ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん パセリ トマト たまねぎ キャベツ とうもろこし	
17 (木)	ごはん ☆ぎゅうにゅう ◎とりにくのたつたあげ ◎わかたけしる ◎きりぼしだいこんのちゅうかサラダ	610 25.5 18.6 1.7	こめ さと ごま	サラダあぶら ごまあぶら	とりにく とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん だいこん きゅうり もやし たけのこ キャベツ もやし	
18 (金)	◎☆ミルクパン ◎ぎゅうにゅう ☆☆◎やさいコロック ソース ◎マカロニサラダ ◎にくだんごスープ	681 21.0 27.2 3.1	パン マカロニ はるさめ	サラダあぶら 卵不使用 マヨネーズ	とりにく ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな たまねぎ もやし キャベツ	
21 (月)	ごはん ☆ぎゅうにゅう ◎マーボーとうふ ◎ポークしゅうまい ◎ツナとわかめのあえもの	677 29.9 21.3 2.0	こめ さと	サラダあぶら ごまあぶら	ぶたにく とうふ みそ ツナ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん にら ねぎ キャベツ	
22 (火)	ごはん ☆ぎゅうにゅう ◎かきあげてんとん ◎てんとんのたれ ◎ツナのりすあえ とんじる	706 20.3 24.6 2.8	こめ さと じゃがいも	サラダあぶら ごま	ぶたにく とうふ みそ ツナ	ぎゅうにゅう のり	にんじん ほうれんそう だいこん ごぼう ねぎ	
23 (水)	◎☆しょくパン ☆チョコクリーム ☆ぎゅうにゅう ポテトとおこめのささみカツ コーンサラダ ◎☆カレースープ	675 24.3 28.9 2.8	パン じゃがいも	サラダあぶら チョコクリーム	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん フロッコリー パセリ キャベツ とうもろこし たまねぎ	
24 (木)	ごはん ☆ぎゅうにゅう セルフにしょくどん (◎とりそぼろ ◎ほうれんそう) なめこじる	576 23.9 16.4 2.3	こめ さと		とりにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ほうれんそう もやし なめこ ねぎ	
25 (金)	◎☆くろコッパパン ☆ぎゅうにゅう ◎ハムカツ ソース ポパイサラダ ◎☆マカロニのクリームに	681 23.2 22.2 3.2	パン マカロニ	サラダあぶら ドレッシング	ハム とりにく しろいんげんまめ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう もやし とうもろこし たまねぎ グリーンピース	
28 (月)	ごはん ☆ぎゅうにゅう ☆☆◎あつやきたまご ◎ひじきのいために とうふとわかめのみそしる	572 22.5 14.6 2.5	こめ さと	サラダあぶら	たまご・だいす あぶらあげ さつまあげ とうふ・みそ	ぎゅうにゅう ひじき わかめ	にんじん えのきたけ ねぎ	
30 (水)	◎☆コッパパン ☆ぎゅうにゅう ◎やきそば ◎チキンナゲット ☆☆ポテトサラダ	705 24.7 25.7 2.9	パン ちゅうかめん じゃがいも	サラダあぶら マヨネーズ	とりにく ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう	にんじん キャベツ もやし きゅうり とうもろこし	

4月の平均栄養量 エネルギー 640kcal たんぱく質 22.9g 脂質 20.1g 塩分2.5g

【アレルギーぶっつ】

- ☆…ぎゅうにゅう・にゅうせいひん ☆…たまご
 - …ナッツい ◎…こむぎ △…えび
- (このきごうのあるところにふくまれます)



給食で栄養バランスのとれた食事をとることで、児童の健康や心と体の成長を支えています。また、望ましい食習慣と食に関する正しい知識を身に付けることができます。さらに地場産物や、郷土料理、行事食の提供を通じて、文化や伝統を理解し、関心を深めることができます。

※ 材料の都合により、献立が変更になる場合があります。

給食当番は身支度も大切な仕事です

- ★つめは短く切りましょう
- ★石けんでしっかり手洗いをしましょう
- ★マスクをきちんとつけましょう
- ★ほうしは髪の毛が出ないようにかぶりましょう

お願い
お子さんが白衣などを
持ち帰った際に洗濯をお願いします。