

給食予定献立表

日(曜) エネルギーkcal たんぱく質%	献立名	献立の材料
10(水)	こんにゃくごはん	米 強化米 かつおだし しょうゆ 食塩 鶏肉 こんにゃく にんじん 油揚げ なたね油 清酒 三温糖
604kcal 16%	牛乳	牛乳
	サバのカレー醤油焼	サバ みりん 醤油 砂糖 カレー粉 魚醤油
	味噌けんちん汁	豆腐 じゃがいも だいこん にんじん 長ねぎ ごぼう こまつな なたね油 かつおだし 昆布だし 米みそ
	シークワサーゼリー	シークワサーゼリー
11(木)	ココアアーモンド揚げパン	コッパン なたね油 ココア アーモンド きび糖
642kcal 17%	牛乳	牛乳
	ポークビーンズ	豚肉 大豆 じゃがいも たまねぎ にんじん にんにく なたね油 鶏がらスープ 豚骨スープ ホールトマト缶 トマトケチャップ ウスターソース 赤ワイン 三温糖 パプリカ 食塩 黒こしょう
	こまつなとわかめのサラダ	こまつな きゅうり とうもろこし わかめ しょうゆ 米酢 三温糖 ごま油 ごま
12(金)	麦ごはん	米 強化米 麦
554kcal 16%	牛乳	牛乳
	味付海苔	味付のり
	肉じゃが	豚肉 じゃがいも たまねぎ にんじん しらたき さやいんげん なたね油 かつおだし しょうゆ 清酒 みりん 三温糖
	大根とツナのサラダ	だいこん 食塩 きゅうり わかめ まぐろ油漬 半圆形ドレッシング しょうゆ 米酢 三温糖
15(月)	麦ごはん	米 強化米 麦
578kcal 18%	牛乳	牛乳
	親子煮	鶏肉 鶏卵 生揚げ じゃがいも たまねぎ にんじん さやいんげん なたね油 しょうゆ みりん 三温糖
	しらす和え	こまつな キャベツ 緑豆もやし とうもろこし しらす干し なたね油 しょうゆ 三温糖 ごま
16(火)	ナポリタンスパゲッティ	スパゲッティ 食塩 なたね油 ウィナー たまねぎ にんじん マッシュルーム ピーマン にんにく なたね油 カットトマト缶 トマトケチャップ トマトピューレ ウスターソース 白ワイン ブイヨン 白こしょう
568kcal 16%	牛乳	牛乳
	新じゃがのからあげ	じゃがいも なたね油 食塩 黒こしょう
	カリノケールとピーナッツのサラダ	キャベツ きゅうり カリノケール ピーナッツ なたね油 米酢 三温糖 食塩 白こしょう
17(水)	白ごはん	米 強化米
534kcal 17%	牛乳	牛乳
	麻婆豆腐	豚肉 豆腐 たまねぎ 長ねぎ たけのこ にんじん ピーマン にんにく しょうが なたね油 鶏がらスープ ナンプラー 甜面醬 豆板醤 黒ソース しょうゆ 清酒 ガラスープ 三温糖 山椒 馬鈴薯でん粉 ごま油
	こんにゃくサラダ	こんにゃく ボンレスハム きゅうり 緑豆もやし キャベツ なたね油 ごま油 米酢 しょうゆ 三温糖 食塩 白こしょう
	お祝いいちごゼリー	いちご果肉入りゼリー
18(木)	麦ごはん	米 強化米 麦
584kcal 17%	牛乳	牛乳
	鯖のごま味噌かけ	鯖 馬鈴薯でん粉 なたね油 京桜みそ しょうゆ 三温糖 ごま
	なめこのおろし汁	豆腐 だいこん にんじん 長ねぎ なめこ こまつな かつおだし 昆布だし しょうゆ みりん 食塩 三温糖
19(金)	のり塩キャベツ	キャベツ にんにく ごま油 なたね油 食塩 ガラスープ 焼きのり
571kcal 18%	ポテトピラフ	米 強化米 なたね油 鶏がらスープ 食塩 じゃがいも なたね油 食塩 黒こしょう ガリックパウダー
	牛乳	牛乳
	豚肉の柔らか煮	豚肉 グラニュー糖 米酢 しょうゆ 白こしょう ブイヨン バター 白ワイン りんご
	カリノケールのスープ	ベーコン キャベツ たまねぎ にんじん セロリー カリノケール とうもろこし なたね油 鶏がらスープ 白ワイン しょうゆ ブイヨン 食塩 白こしょう
22(月)	きび入りわかめごはん	米 強化米 きび わかめご飯の素
499kcal 19%	牛乳	牛乳
	メバルのねぎ味噌焼き	メバル 味噌 長ねぎ 砂糖 醤油 米サラダ油
	沢煮椀	豚肉 清酒 えのきたけ 長ねぎ ごぼう にんじん 干しいたけ 三つ葉 かつおだし 昆布だし しょうゆ 食塩 白こしょう 馬鈴薯でん粉
23(火)	モチ玄米入りごはん	米 強化米 もち玄米
632kcal 15%	牛乳	牛乳
	ポークカレー	豚肉 カレー粉 食塩 白こしょう ひよこ豆 じゃがいも たまねぎ 鶏がらスープ 豚骨スープ カレーフレーク ホールトマト缶 ウスターソース 赤ワイン にんじん アップルソース セロリー しょうが にんにく なたね油
	わかめサラダ	わかめ キャベツ きゅうり とうもろこし しょうゆ なたね油 米酢 三温糖 ごま
	河内晩柑	河内晩柑
24(水)	グリーンピースたっぷりチャーハン	米 強化米 鶏がらスープ 豚骨スープ しょうゆ 食塩 ごま油 鶏卵 脱脂粉乳 食塩 なたね油 焼き豚 たまねぎ にんじん なたね油 しょうゆ 清酒 黒こしょう グリーンピース
647kcal 17%	牛乳	牛乳
	いわしのカリカリフライ	いわし 玄米粉 米パン粉 生姜 なたね油
豆腐の中華スープ	豆腐 きくらげ だいこん にんじん 青梗菜 葉ねぎ しょうが 鶏がらスープ しょうゆ 清酒 ガラスープ 食塩 白こしょう 馬鈴薯でん粉 ごま油	
25(木)	子供パン	子供パン
603kcal 18%	牛乳	牛乳
	新じゃがのミートソース和え	じゃがいも 豚肉 レッドキドニー たまねぎ にんじん にんにく なたね油 カットトマト缶 トマトケチャップ トマトピューレ ウスターソース 赤ワイン ブイヨン 黒こしょう パセリ
	海藻サラダ	わかめ 昆布 茎わかめ とさかのり きゅうり 緑豆もやし とうもろこし ごま油 米酢 三温糖 しょうゆ ごま
はちみつヨーグルト	ハニーヨーグルト	
26(金)	たけのこごはん	米 強化米 かつおだし しょうゆ 食塩 たけのこ 鶏肉 油揚げ しょうゆ みりん 清酒 食塩
510kcal 18%	牛乳	牛乳
	こまいフライ	こまい パン粉 小麦粉 食塩 なたね油
	野菜とたまごのスープ	鶏卵 キャベツ たまねぎ にんじん こまつな しめじ わかめ 鶏がらスープ しょうゆ ブイヨン 食塩 白こしょう 馬鈴薯でん粉

日(曜) エネルギーkcal たんぱく質%	献立名	献立の材料
30(火)	ひまわりライス	米 強化米 ひまわり油 鶏がらスープ ターメリック 食塩
538kcal 14%	牛乳	牛乳
	ホワイトカレー	鶏肉 たまねぎ にんじん じゃがいも こまつな たもぎたけ 白花豆 ひまわり油 鶏がらスープ 調整豆乳 米粉 ブイヨン 食塩 白こしょう カレー粉 クミン
	きくらげ春雨サラダ	春雨 きくらげ きゅうり 緑豆もやし キャベツなたね油 ごま油 米酢 しょうゆ 三温糖 食塩 白こしょう
	さいたまお祝いゼリー	和梨缶 和梨缶汁 ぶどう糖 寒天 ゲル化剤 グラニュー糖 ビーツ ごま

○献立は都合により変更になることがありますので、御了承ください。

○栄養量は、3年生量のエネルギーとたんぱく質エネルギー比（献立全体のエネルギーに占める割合）を掲載しています。

○日本食品標準成分表（八訂）による計算値を掲載しています。

令和6年4月 平均	
エネルギー	585 kcal
たんぱく質	16%