

令和5年



4月 よていこんだてひょう



公津の杜中学校学校給食共同調理場（小学校）

日	曜日	牛乳	こんだてめい		おもなざいりょうとはたらき					栄養価	
			しゅしよく	ふくしよく	体をつくるもと		体のちょうしをととのえるもと		エネルギーのもと		1杯 (kcal)
					たんぱく質	むきしつ 無機質	ビタミン		たんすいかぶつ 炭水化物	しつ 脂質	たんぱく質(g)
										脂質(g)	
										食塩相当量(g)	
10	月	○	セサミトースト	あじのハーブやき ブロッコリーサラダ コンソメスープ	あじ とり肉	牛乳	ブロッコリー にんじん パセリ	にんにく 玉ねぎ	食パン 砂糖 パン粉 マカロニ じゃがいも	バター 白ごま オリーブ油 サラダ油	645 28.6 26.8 2.4
11	火	○	むぎごはん	ぎょうざ ちゅうかサラダ マーボー豆腐	豆腐 ふた肉	牛乳	にんじん なら	きゅうり もやし にんにく しょうが 干しいたけ たけのこ 長ねぎ	米 麦 はるさめ 砂糖 片栗粉	サラダ油 ごま油	636 23.6 18.8 2.1
12	水	○	ごはん	ビーフカレー わかめサラダ フルーツミックス	牛肉	牛乳 チーズ わかめ	にんじん トマト	にんにく しょうが 玉ねぎ きゅうり コーン キャベツ 桃缶 みかん缶 バイン缶	米 じゃがいも 小麦粉 砂糖	サラダ油 バター ごま油 白ごま	683 19.0 19.7 2.3
13	木	○	ごはん	とりのからあげ わふうサラダ かぶのみそ汁 おいわいゼリー	とり肉 油あげ	牛乳 のり	こまつな にんじん かぶ葉	にんにく しょうが えのきたけ かぶ	米 片栗粉 砂糖	サラダ油	679 28.1 19.1 2.3
14	金	○	むぎごはん	さばのみそに なっとうあえ けんちん汁	さば 納豆 豆腐	牛乳	ほうれん草 にんじん こまつな	ごぼう 大根 長ねぎ	米 麦 里芋	白ごま サラダ油	647 24.5 20.3 2.5
17	月	○	むぎごはん (のり)	さけのさいきょうやき きりぼしだいこんのもの つみれ汁	さけ とり肉 さつまあげ いわしつみれ 豆腐	牛乳 のり	にんじん さやいんげん こまつな	切干大根 ごぼう 大根 長ねぎ	米 麦 砂糖	サラダ油	629 28.5 17.3 2.5
18	火	○	焼きそば	ししゃものごまフライ ごぼうサラダ まきばのあさヨーグルト	ふた肉	青のり 牛乳 ヨーグルト	にんじん	玉ねぎ キャベツ ごぼう きゅうり	中華そば	サラダ油 マヨネーズ 白ごま	624 27.0 27.4 2.4
19	水	○	むぎごはん	牛どんぐ ごまあえ きりぼしだいこんのみそ汁 かみかみ大豆	牛肉 豆腐 大豆	牛乳	ほうれん草 こまつな にんじん	しょうが 玉ねぎ 切干大根 長ねぎ	米 麦 砂糖	サラダ油 白ごま	659 27.2 20.0 2.4
20	木	○	ごはん	いわしのかばやき のりマヨあえ ごもく汁 きよみオレンジ	いわし かまぼこ とり肉 油あげ	牛乳 のり	ほうれん草 にんじん こまつな	しょうが キャベツ れんこん 大根 きよみカツ	米 砂糖 里芋	サラダ油 白ごま マヨネーズ	628 24.6 19.9 2.0
21	金	○	むぎごはん	ホイコーロー もやしとコーンのおひたし ワンタンスープ りんご	ふた肉 なんと	牛乳	にんじん チンゲン菜	しょうが にんにく 玉ねぎ キャベツ もやし コーン 干しいたけ りんご	米 麦 砂糖 片栗粉 ワンタン	サラダ油 ごま油 白ごま	623 24.7 15.3 1.9
25	火	○	むぎごはん	あつやきたまご そくせきづけ にくじゃが こくとうビーンズ	玉子 ふた肉 大豆	牛乳	にんじん さやいんげん	キャベツ きゅうり 大根 しょうが 玉ねぎ	米 麦 じゃがいも 砂糖	白ごま サラダ油	659 25.5 18.9 1.9
26	水	○	ガーリック ライス	ほきフライ イタリアンサラダ コーンスープ	ほき ベーコン	牛乳 生クリーム	パセリ にんじん	にんにく マッシュルーム 玉ねぎ コーン キャベツ きゅうり	米 麦 砂糖 米粉	オリーブ油 サラダ油	645 20.6 17.0 2.2
27	木	○	むぎごはん	とりにくマーマレードやき ひじきごもくに じゃがいものみそ汁 きよみオレンジ	とり肉 ちくわ 大豆 油あげ	牛乳 ひじき	にんじん さやいんげん	しょうが にんにく たけのこ もやし えのきたけ きよみカツ	米 麦 マーマレード 砂糖 じゃがいも おふ	サラダ油	610 28.1 12.8 2.5
28	金	○	たけのこ ごはん	赤魚しろしょうゆやき かぼちゃのもの とん汁 ひと口ぶどうゼリー	とり肉 赤魚 ふた肉	牛乳	にんじん かぼちゃ	たけのこ ごぼう 長ねぎ 大根	米 砂糖 里芋	サラダ油	629 29.4 14.0 2.2
給食回数 14 回					学校給食 摂取基準 (4年)		熱量：650kcal たんぱく質：24.0g(範囲21.1~32.5g) 脂質：19.5g(範囲14.4~21.7g) 食塩相当量：2.0g以下		月平均		643 25.7 19.1 2.3
※材料入荷の都合により、献立が変更になる場合があります。ご了承ください。											

ごにゆうがく、しんきゅうおめでとうございます。
公津小学校の給食は、公津の杜中学校共同調理場のきゅうしょくしつからおとどけます。
おいしく食べて、けんこうにすごしてください。

