

4 月

学校給食献立表

2023年 4月17日(月)

献立名/食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【ご飯】	
水稻穀粒(精白米)	80
【すきやき風煮】	
和牛モモ(脂肪なし)	40
清酒(純米酒)	1
焼き豆腐	40
玉葱	60
はくさい	60
にんじん	20
白ねぎ	10
えのきたけ	10
おつゆふ	3.0
綿実油	1
上白糖	4.1
こいくちしょうゆ	7
清酒(純米酒)	2
本みりん	2.3
食塩	0.1
水	10
【焼きかぼちゃの甘みつけ】	
西洋かぼちゃ	60
上白糖	4.5
食塩	0.15
こいくちしょうゆ	0.15
水	3
【海苔の佃煮】	
かつお加工品(かつお節)	0.75
干し椎茸	0.5
きざみのり	3
上白糖	0.75
清酒(純米酒)	1.5
本みりん	4.5
こいくちしょうゆ	3
削り節	1
水	22.5

エネルギー(kcal)	709
たんぱく質(g)	29.7
脂質(g)	18.7
塩分(g)	1.8

2023年 4月18日(火)

献立名/食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【ご飯】	
水稻穀粒(精白米)	80
【手作りハンバーグ(デミグラスソース)】	
牛ひき肉	30
豚ひき肉	30
木綿豆腐	20
玉葱	40
にんじん	5
食塩	0.4
白こしょう	0.02
パン粉(乾燥)	9
豆乳	6
綿実油	0.5
マッシュルーム(水煮缶詰)	10
上白糖	1.8
こいくちしょうゆ	3.6
清酒(純米酒)	7
トマトケチャップ	7
ウスターソース	4
【添え野菜(春キャベツ)】	
キャベツ	30
にんじん	15
とうもろこし(か-氷冷凍)	10
【コンソメスープ】	
はくさい	30
じゃがいも	30
ぶなしめじ	10
パセリ	0.5
食塩	0.4
こしょう混合	0.02
うすくちしょうゆ	1.5
コンソメ(粉末)	1.5
水	150

エネルギー(kcal)	686
たんぱく質(g)	28.2
脂質(g)	22.5
塩分(g)	3.0

2023年 4月19日(水)

献立名/食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【ご飯】	
水稻穀粒(精白米)	80
【豚肉の生姜焼き】	
豚モモ(脂肪なし)	70
しょうが	1.3
清酒(純米酒)	1.6
青ピーマン	15
玉葱	60
綿実油	0.5
上白糖	0.9
本みりん	0.9
こいくちしょうゆ	3.7
【ポテトサラダ(エッグアドレッシング)】	
じゃがいも	40
にんじん	10
むきえだまめ(冷凍)	10
エッグアドレッシング(小袋)	10
【若竹汁】	
たけのこ(水煮)	35
カットわかめ(乾燥)	0.5
えのきたけ	10
おつゆふ	3.0
食塩	0.4
うすくちしょうゆ	4
本みりん	1
清酒(純米酒)	1
昆布だし	0.6
削り節	2.3
水	150

エネルギー(kcal)	676
たんぱく質(g)	34.6
脂質(g)	21.1
塩分(g)	2.2

2023年 4月20日(木)

献立名/食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【おさつパン】	
おさつパン	60
【チキンソテー(トマトソース)】	
鶏若鶏肉モモ(皮付き)	70
食塩	0.3
こしょう混合	0.02
オリーブ油	0.5
トマト缶詰(ダイス)	45
にんにく	0.4
玉葱	7.5
きゅうり	5
オリーブ油	3
食塩	0.4
白こしょう	0.02
【コンソメスープ】	
だいこん	30
ほうれんそう(冷凍)	12
にんじん	20
ぶなしめじ	10
食塩	0.4
こしょう混合	0.02
うすくちしょうゆ	1
コンソメ(粉末)	1.5
水	150
【手作りりんご缶ゼリー】	
りんご(缶詰)	20
水	80
上白糖	8
イナアガー-L	1.2

エネルギー(kcal)	686
たんぱく質(g)	28.6
脂質(g)	26.3
塩分(g)	3.1

2023年 4月21日(金)

献立名/食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【ご飯】	
水稻穀粒(精白米)	80
【カレイのマヨネーズ焼き】	
カラスカレイ	70
食塩	0.4
こしょう混合	0.06
エッグアドレッシング	14
【切り干し大根の炒め煮】	
油揚げ	3
大豆(国産、ゆで)	7
切り干しだいこん	7
にんじん	10
上白糖	2
本みりん	0.5
うすくちしょうゆ	2
こいくちしょうゆ	1.5
だし(削り節・昆布だし)	60
【とうふのみそ汁】	
ソフト豆腐	30
はくさい	30
ぶなしめじ	10
にんじん	15
葉ねぎ	5
赤みそ	10
白みそ	4
昆布だし	0.6
削り節	2.3
水	150

エネルギー(kcal)	692
たんぱく質(g)	35.9
脂質(g)	24.1
塩分(g)	3.2

4 月

学校給食献立表

2023年 4月24日(月)

献立名/食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【ビビンバ】	
水稻穀粒(精白米)	80
牛ひき肉	50
にんにく	0.3
ごま油	0.75
上白糖	2.4
清酒(純米酒)	1.5
こいくちしょうゆ	3.9
コチジャン	0.75
きゅうり	25
にんじん	20
だいこん	30
上白糖	1.3
食塩	0.1
こいくちしょうゆ	3
ごま油	0.5
ごま(いり)	0.5
【新玉ねぎの中華スープ】	
玉葱	30
キャベツ	30
干し椎茸	0.5
とうもろこし(か-氷冷凍)	10
チンゲンツァイ	20
食塩	0.7
こしょう混合	0.02
うすくちしょうゆ	2
がらスープ(ボーク&チキン)	7
水	150
【★乳 ヨーグルト】	
★ヨーグルト(コアコアプラス)	1個

エネルギー(kcal)	751
たんぱく質(g)	28.5
脂質(g)	23.3
塩分(g)	2.5

2023年 4月25日(火)

献立名/食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【ご飯】	
水稻穀粒(精白米)	80
【鶏肉と野菜の煮物】	
鶏若鶏肉モモ(皮なし)	40
厚揚げ	40
じゃがいも	30
だいこん	30
玉葱	30
にんじん	15
こまつな	15
干し椎茸	1
上白糖	1.6
食塩	0.3
こいくちしょうゆ	2.2
うすくちしょうゆ	2.7
削り節	1.6
水	40
【キャベツのおかかあえ】	
キャベツ	45
さんどまめ(冷凍)	14
上白糖	1.5
うすくちしょうゆ	3
かつお加工品(かつお節)	0.4
【ツナ大豆そぼろ】	
まぐろ缶詰(水煮7-クライト)	18
大豆(国産、ゆで)	18
しょうが	0.2
綿実油	0.3
清酒(純米酒)	0.5
上白糖	0.6
うすくちしょうゆ	0.8
こいくちしょうゆ	0.9
水	1

エネルギー(kcal)	633
たんぱく質(g)	33.8
脂質(g)	17.4
塩分(g)	2.1

2023年 4月26日(水)

献立名/食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【ご飯】	
水稻穀粒(精白米)	80
【鶏肉のから揚げ】	
鶏若鶏肉モモ(皮付き)	70
しょうが	1.8
清酒(純米酒)	2.2
こいくちしょうゆ	2.7
薄力粉	14
なたね油	5
【はくさいのゆずの香あえ】	
はくさい	40
きゅうり	20
ごま(いり)	0.6
ごま(すり)	0.9
ゆず(果汁、生)	2.1
米酢	2.1
うすくちしょうゆ	1.8
食塩	0.3
上白糖	3.3
【かぼちゃのみそ汁】	
西洋かぼちゃ	30
玉葱	30
油揚げ	5
ぶなしめじ	10
カットわかめ(乾燥)	0.5
赤みそ	10
白みそ	4
昆布だし	0.6
削り節	2.3
水	150

エネルギー(kcal)	755
たんぱく質(g)	31.4
脂質(g)	27.1
塩分(g)	2.8

2023年 4月27日(木)

献立名/食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【コッペパン(はちみつ)】	
コッペパン	1個
はちみつ	1個
【じゃがいものミートグラタン】	
牛ひき肉	20
豚ひき肉	20
マカロニ(エルボ)	8
じゃがいも	50
玉葱	40
にんにく	0.2
綿実油	1
白ワイン	3
食塩	0.4
こしょう混合	0.03
トマトケチャップ	12
トマトピューレ	10
ウスターソース	2
薄力粉	8
パン粉(乾燥)	1
水	10
【野菜のスープ】	
キャベツ	35
にんじん	20
ぶなしめじ	10
パセリ	0.5
食塩	0.4
こしょう混合	0.04
うすくちしょうゆ	1.5
コンソメ(粉末)	1.5
水	150
【みかん(缶)】	
みかん(缶詰)	40

エネルギー(kcal)	711
たんぱく質(g)	26.7
脂質(g)	22.0
塩分(g)	3.4

2023年 4月28日(金)

献立名/食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【たけのこごはん】	
水稻穀粒(精白米)	70
たけのこ(水煮)	20
油揚げ	2.5
だし(削り節・昆布だし)	105
うすくちしょうゆ	3
清酒(純米酒)	9
食塩	0.6
【さわらの塩麹焼き】	
さわら	70
塩麹	8
清酒(純米酒)	1
食塩	0.2
【ひじきの炒め煮】	
干ひじき(7-ル/益、乾)	4
大豆(国産、ゆで)	20
れんこん	5
こまつな	20
綿実油	0.5
こいくちしょうゆ	3.45
上白糖	2.7
だし(削り節・昆布だし)	20
【沢煮椀】	
豚ばら(脂身付)	15
にんじん	15
はくさい	20
ごぼう	20
葉ねぎ	5
うすくちしょうゆ	4
本みりん	3
しょうが	0.5
かたくり粉	2
昆布だし	0.6
削り節	2.3
水	150

エネルギー(kcal)	692
たんぱく質(g)	36.4
脂質(g)	24.2
塩分(g)	3.0