

令和6年4月

こんだてひょう



小山城北小学校給食共同調理場

ひ に ち	よ う び	こんだてめい	おもなざいりょう			そのた ちようみりょう	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) しじつ(g) えんぶん(g)
			ちやくになる	ねつやちからになる	からだのちようしを ととのえる		
9	火	おさかなどん	ツナ	はくまい、さとう、ごま	しょうが、たまねぎ、にんじん しいたけ	しょうゆ	622kcal
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				21.2g
		とんじる	ぶたにく、とうふ、みそ	サラダあぶら、じゃがいも	ごぼう、にんじん、だいこん ねぎ		18.8g
		ぶどうゼリー		さとう	ぶどう		1.6g
おやまわ食の日							
10	水	おとんどん	ぶたにく	はくまい、さとう、ごま	にんにく、しょうが、たまねぎ しいたけ、にら	みりん、しょうゆ	622kcal
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				25.2g
		おひたし	かつおぶし		こまつな、もやし、にんじん	しょうゆ	18.6g
		はとむぎいりレタスとたまごのスープ	ベーコン、たまご	ごまあぶら、はとむぎ	レタス	しょうゆ、しお、こしょう	2.3g
11	木	ポークカレーライス	ぶたにく	じゃがいも、はくまい、むぎ	にんにく、たまねぎ、にんじん	カレーフレーク、ケチャップ ソース	718kcal
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				21.4g
		キャベツとコーンのサラダ			キャベツ、ブロッコリー にんじん、コーン	わふうドレッシング	20.8g
		とちぎけんさんヨーグルト	ヨーグルト				1.8g
12	金	くろパン		コッペパン、こくとう			696kcal
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				23.3g
		オムレツ	たまご、だいず			しお	23.1g
		ゆでやさい			キャベツ、ブロッコリー コーン	わふうドレッシング	3.0g
		ジャーマンスープ	ベーコン	じゃがいも	たまねぎ、にんじん、キャベツ	しお、こしょう	
		いちごゼリー		さとう	いちご		
15	月	ごはん		はくまい			576kcal
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				26.3g
		とりにくのてりやき	とりにく	さとう		しょうゆ	13.7g
		のりあえ	のり		こまつな、もやし	しょうゆ、みりん	1.9g
		みそしる	にぼし、あぶらあげ わかめ、みそ	じゃがいも	にんじん		
16	火	ごはん		はくまい			676kcal
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				26.3g
		おろしハンバーグ	ぶたにく、とりにく、だいず	さとう	だいこん	しょうゆ、みりん	16.0g
		こふきいも	あおのり	じゃがいも		しお、こしょう	2.6g
		にらのかきたまみそしる	にぼし、みそ、たまご		にんじん、しいたけ、にら		
入学祝い献立							
17	水	せきはん	ささげ	はくまい、もちごめ、ごま		しお	679kcal
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				28.0g
		とりにくのからあげ	とりにく		しょうが、にんにく	しょうゆ、さけ、でんぶん	18.1g
		ごまあえ		さとう、ごま	こまつな、もやし、にんじん	しょうゆ、みりん	2.1g
		すましじる					
		クレープ	だいず、とうにゅう	さとう	いちご		
18	木	むぎごはん		はくまい、むぎ			772kcal
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				26.1g
		マーボーどうふ	ぶたにく、とうふ、みそ	さとう	しょうが、にんにく、ねぎ、にら たまねぎ、にんじん、エリンギ	とうぼんじゃん、しょうゆ	27.9g
		はるまき	ぶたにく	こむぎこ、はるさめ、さとう	しいたけ	しょうゆ、ちゅうかあじ	2.0g
		パンサンスー		はるさめ、さとう、ごまあぶら	きゅうり、もやし、にんじん	す、しょうゆ	
19	金	こめパン		こめパン			596kcal
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				26.0g
		やきそば	ぶたにく、あおのり	ちゅうかめん	にんじん、キャベツ	ソース	18.9g
		ごもくスープ	ハム	サラダあぶら	たまねぎ、にんじん、たけのこ しいたけ、チンゲンサイ	ちゅうかあじ	2.1g
22	月	ごはん		はくまい			635kcal
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				28.0g
		やきとりふうに	とりにく、レバーたつた	サラダあぶら	しょうが、ねぎ	さけ、しお、しょうゆ	18.0g
		みそしる	にぼし、とうふ、わかめ		キャベツ、こまつな		2.4g

		こんだてめい	おもなざいりょう			そのた ちようみりょう	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) しじつ(g) えんぷん(g)
			ちやくにくになる	ねつやちからになる	からだのちようしを ととのえる		
23	火	ハヤシライス	ぶたにく、なまクリーム	サラダあぶら、はくまい じゃがいも	たまねぎ、にんじん	ハヤシルウ、ケチャップ ソース	688kcal
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				21.1g
		かいそうサラダ	かいそうミックス		キャベツ、きゅうり、コーン	わふうドレッシング	17.7g
		アセロラゼリー		さとう	アセロラ		2.0g
24	水	ごはん		はくまい			676kcal
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				30.7g
		サーモンフライ	しゃけ	サラダあぶら、こむぎこ		ソース	20.1g
		だいのいそに	だいず、あぶらあげ、ひじき	こんにゃく、さとう	にんじん	しょうゆ	2.3g
		ぐだくさんみそしる	にほし、わかめ、みそ	じゃがいも	にんじん、たまねぎ、こまつな		
25	木	とりそぼろどん	とりにく	はくまい、しらたき、さとう	しょうが、にんじん たまねぎ、しいたけ	しょうゆ、みりん	618kcal
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				29.9g
		おひたし	かつおぶし		ほうれんそう、もやし	みりん、しょうゆ	14.4g
		かんぴょうのたまごとじ	かつおぶし、たまご		たまねぎ、にんじん、かんぴょう	しょうゆ、しお	2.2g
26	金	パインこめパン		こめパン	パイナップル		629kcal
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				27.1g
		ツナとトマトのスパゲティ	ツナ	スパゲティ、さとう	にんにく、たまねぎ、トマト マッシュルーム、パセリ	しお、コンソメ、こしょう	14.3g
		コンソメスープ	ベーコン		にんじん、たまねぎ、セロリ キャベツ	コンソメ、しお、こしょう	2.7g
30	月	ごはん		はくまい			601kcal
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				24.0g
		モロたつたあげ	モロ	サラダあぶら	しょうが	さけ、しょうゆ	17.5g
		かんぴょういりサラダ			キャベツ、コーン、にんじん かんぴょう	わふうドレッシング	3.1g
		たまごいりわかめスープ	たまご、わかめ	ごま	たまねぎ	コンソメ、しお、こしょう しょうゆ	