

学校給食献立表

4月のみなさんの給食です。



絵献立はこちらをクリック→

平成22年4月分

日/曜	献立名	赤		黄		緑		エネルギー kcal	たんぱく質 g	塩分 g		
		血や肉になるもの		カや体温になるもの		からだの調子をととのえるもの						
12/月	ごはん・わかめごはん・牛乳・いそに・すましじる・はなみだんご	牛乳・とりこ・ひらてん・がんもどき・ひじき・けずりぶし・とうふ・こんぶ/FONT>		こめ・じゃがいも・こんにやく・さとう・だんご		にんじん・えのきたけ・青ねぎ		654	25.1	2.3		
13/火	こくとうパン・牛乳・ほっぼうさい・かわちばん・ちくわのいそべあげ	牛乳・ぶたにく・いか・ちくわ・あおのり		こくとうパン・あぶら・ごまあぶら・かたくりこ・こむぎこ		はくさい・にんじん・たまねぎ・もやし たけのこ 干しいたけ・土しょうが かわちばんかん		652	29.0	2.7		
14/水	げんまいごはん・牛乳・ごもじる・さばのみそに・のりのつくだに	牛乳・さかなすりみ・こんぶ・けずりぶし・さば・みそ・のりのつくだに		こめ・げんまい・さとう		もやし・にんじん・青ねぎ・えのきたけ・土しょうが		625	31.1	2.6		
15/木	ごはん・牛乳・やっこに・キャベツとコーンのサラダ・ふりかけ・ごまドレッシング	牛乳・とうふ・ぶたにく・けずりぶし		こめ・こんにやく・ごまドレッシング・ふりかけ		はくさい・にんじん・白ねぎ・キャベツ・ホールコーン		618	23.8	1.7		
16/金	たけのこごはん・牛乳・みそしる・いかのてりに・ミックスナッツ	牛乳・とりこ・うすあげ・わかめ・みそ・にぼし・こんぶ・いか		こめ・さとう・じゃがいも・かたくりこ・ミックスナッツ		たけのこ・にんじん・たまねぎ・青ねぎ		610	30.1	3.2		
19/月	ごはん・牛乳・カレーチュー・えびカツ・ヨーク	牛乳・牛にく・えびカツ・ヨーク		こめ・じゃがいも・あぶら・カレーウ		たまねぎ・にんじん・こんにやく・土しょうが		740	27.7	2.3		
20/火	ペビーパン・牛乳・やさスパゲティ・フルーツミックス・いちごジャム	牛乳・ぶたにく・ちくわ		ペビーパン・スパゲティ・あぶら・いちごジャム		にんじん・キャベツ・たまねぎ・もも・みかん・パイ		593	21.4	2.0		
21/水	ごはん・牛乳・マーボー豆腐・はるまき・ふりかけ	牛乳・とうふ・ぶたひきにく・みそ・はるまき		こめ・あぶら・さとう・ごまあぶら・かたくりこ・ふりかけ		たまねぎ・にんじん・青ねぎ・干しいたけ・土しょうが		685	26.2	1.8		
22/木	コッペパン・牛乳・コーンクリームスープ・ウインナー・キャベツソテー・マトケチャップ	牛乳・とりこ・ウインナー		コッペパン・あぶら・コーンステーキ・生クリーム		ホールコーン・スイートコーン・たまねぎ・にんじん・パセリ・キャベツ・マトケチャップ		672	26.6	3.8		
23/金	ごはん・牛乳・ぶたじゃが・わかたけじる・じゃこのいりに	牛乳・ぶたにく・けずりぶし・とりこ・わかめ・こんぶ・しらすぼし		こめ・じゃがいも・こんにやく・さとう・ごま		たまねぎ・にんじん・さんどまめ・たけのこ		609	24.9	2.5		
26/月	ハムピラフ・牛乳・やさスープ・ごぼうサラダ・ごまドレッシング	牛乳・ハム・とりこ・こんぶ・まぐろ		こめ・あぶら・バター・じゃがいも・ごまドレッシング		にんじん・たまねぎ・グリーンピース・エリンギ・キャベツ・パセリ・ごぼう		571	23.1			
27/火	フィンガーパン・牛乳・ミートパンネ・フライドポテト・きよみオレンジ・こなチーズ	牛乳・あいびきにく・チーズ		フィンガーパン・パンネ・オリーブあぶら・じゃがいも・あぶら		にんじん・こんにやく・たまねぎ・エリンギ・パセリ・マトケチャップ・トマトピューレ・きよみオレンジ		651	23.1	1.6		
28/水	ミスターたまごどん・牛乳・みそしる・ヨーグルト・のり	牛乳・みそ・にぼし・こんぶ・たまご・かまぼこ・けずりぶし・のり・ヨーグルト		こめ・じゃがいも・さとう		にんじん・えのきたけ・青ねぎ・たまねぎ		581	22.1	2.9		
30/金	青なわかめごはん・牛乳・とうふのチャンプル・たちうおフライ・パックスソース	牛乳・わかめ・ぶたにく・とうふ・かつお・たちうおフライ		こめ・はるさめ・あぶら・ごまあぶら		ひろしまな・きょうな・にんじん・たまねぎ・チンゲンサイ		733	27.0	3.0		
		エネルギー kcal	たんぱく質 g	しぼう %	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン			食物繊維 g	塩分 g	
平均栄養摂取量		647	26.1	27	358	2.5	A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg		
学校給食摂取基準 (中学年)		650	24.0	エネルギーの25~30	330	3.0	130	0.30	0.40	20	3.5	3.0

前へ 目次に戻る 次へ



Last updated: 2010/03/22