



令和6年4月 献立表(小学校分)

上道学校給食センター

日 曜	献立名	使用 する 食 品 名					栄養価 小学校(中) エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	
		(赤)おもに体をつくるもとになる		(緑)おもに体の調子を整えるもとになる		(黄)おもにエネルギーのもとになる		
		おもにたんぱく質	おもに無機質	おもにカロテン	おもにビタミンC	おもに炭水化物		おもに脂質
		魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・さとう		油脂
10 水	わかめうどん	若どり・かまぼこ・油あげ	わかめ	にんじん・葉ねぎ	たまねぎ・はくさい・えのきたけ	うどん	649	
	牛乳		牛乳					
	若草蒸しまん		チーズ・牛乳		抹茶	ホットケーキ粉・米粉	26.0	
12 金	バターロールパン					バターロールパン	661	
	牛乳		牛乳					
	あじのムニエル	あじ				小麦粉	サラダ油	
	ビーンズスープ	ベーコン・ミックス豆		にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・キャベツ	じゃがいも	サラダ油	29.7
	アセロラゼリー					アセロラゼリー		
15 月	麦ごはん					精白米・麦	642	
	牛乳		牛乳					
	若どりと大根の甘から煮	若どり・うずら卵		さやいんげん	だいこん・しょうが	黒砂糖	サラダ油	
	みそ汁	豆腐・油あげ・中みそ・赤みそ	わかめ	にんじん・葉ねぎ	たまねぎ	じゃがいも	27.0	
16 火	ごはん					精白米	606	
	牛乳		牛乳					
	ふりかけ(しそ昆布)		ふりかけ					
	焼きししゃも		子持ししゃも				サラダ油	
	春野菜の煮物	牛肉・かまぼこ・厚あげ		にんじん・さやえんどう	こんにゃく・たまねぎ・たけのこ・干しいたけ	じゃがいも・三温糖	サラダ油	26.8
17 水	ミートソースめん	豚肉・大豆	粉チーズ	にんじん・ピーマン・トマトピューレー・トマトケチャップ	たまねぎ・セロリー・マッシュルーム・にんにく	ソフトめん・じゃがいも	サラダ油・ビーフシチュー	603
	牛乳		牛乳					
	フレンチサラダ			にんじん	キャベツ・きゅうり・とうもろこし	上白糖	サラダ油	26.7
18 木	ごはん					精白米	603	
	牛乳		牛乳					
	白身魚の揚げ煮	ホキ				でん粉・三温糖	油	
	いももち汁	油あげ	昆布	にんじん・葉ねぎ	たまねぎ・だいこん・はくさい	いももち	22.5	
19 金	ツナサンド	まぐろ油漬			キャベツ	米粉パン	マヨネーズ	627
	牛乳		牛乳					
	パスタスープ	若どり		にんじん・こまつな	たまねぎ・とうもろこし・クリームコーン	マカロニ・じゃがいも	サラダ油	
	ヨーグルト		ヨーグルト				26.9	
22 月	ごはん					精白米	600	
	牛乳		牛乳					
	さけの焼き漬け	さけ					サラダ油	
	じゃがいものきんぴら	平天		にんじん・さやいんげん	こんにゃく・ごぼう・たけのこ	じゃがいも・三温糖	いりごま・ごま油	23.6
23 火	親子丼	若どり・卵・高野豆腐・ちくわ		にんじん・葉ねぎ	たまねぎ	精白米・三温糖		610
	牛乳		牛乳					
	ひじきの五目あえ		ちりめんじゃこ・干ひじき	にんじん・こまつな	キャベツ・もやし	上白糖	ローストアーモンド・ごま油	27.1
24 水	チャーシューめん	豚肉・焼豚		にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・もやし・とうもろこし・きくらげ・にんにく・しょうが	中華めん	ごま油	617
	牛乳		牛乳					
	揚げぎょうざ	ぎょうざ					油	
	くだもの(カラマンダリン)				カラマンダリン		27.3	
25 木	麦ごはん					精白米・麦	650	
	牛乳		牛乳					
	納豆	納豆						
	さわらの木の芽みそかけ	さわら・白みそ		さんしょう		上白糖	サラダ油	
	桜麩のすまし汁	豆腐	昆布	にんじん・さやえんどう	たまねぎ・えのきたけ	生麩・じゃがいも	31.4	
26 金	米粉パン					米粉パン	612	
	牛乳		牛乳					
	りんごジャム					りんごジャム		
	クリームシチュー	若どり	粉チーズ・スキムミルク・牛乳	にんじん・こまつな	たまねぎ・しめじ	白花豆&白いんげん豆ペースト・じゃがいも	サラダ油・ホワイトルウ・ポタージュ	24.7
	コールスローサラダ			にんじん	キャベツ	上白糖	サラダ油	
30 火	ごはん					精白米	611	
	牛乳		牛乳					
	いわしのかば焼き	いわし			しょうが	でん粉・黒砂糖	油	
	厚揚げのみそ汁	厚揚げ・中みそ・赤みそ		にんじん・青にら	たまねぎ	じゃがいも	24.3	

※ 都合により、献立や使用する食材を変更する場合があります。

