



4月 給食献立表



日光市立大沢小学校

日 曜	献立	あか	きいろ	みどり	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)
		血や肉になる食品	力のもとになる食品	体の調子を整える食品				
8 金	【始業式】 *スタミナ丼(にら) 牛乳 田舎汁 セノビーゼリー	牛乳 豚肉 豆腐 みそ	ご飯 サラダ油 さといも セノビーゼリー	しょうが にんにく にんじん たまねぎ ごぼう だいこん ねぎ はくさい こんにゃく にら	618	25.8	15.3	2.1
11 月	食パン マーシャルピーンズ 牛乳 焼きそば ハムと大根のサラダ	牛乳 豚肉 ハム ちくわ	食パン サラダ油 焼きそば 麺 ドレッシング マーシャルピーンズ	にんじん キャベツ きゅうり だいこん たまねぎ	660	27.2	28.4	3.1
12 火	【入学式】 野菜かき揚げ丼 牛乳 塩昆布和え キムチ豚汁	牛乳 塩昆布 豚肉 豆腐 みそ	ご飯 サラダ油 ごま油 じゃがいも	野菜かき揚げ キャベツ もやし にんじん だいこん たまねぎ キムチ はくさい	622	20.3	20.8	2.4
13 水	【1年生給食開始】 麦ご飯 ポークカレー 牛乳 春雨サラダ	牛乳 豚肉 ハム	ご飯 じゃがいも サラダ油 ごま 春雨 ドレッシング	にんじん たまねぎ にんにく しょうが キャベツ きゅうり	636	20.0	19.3	2.0
14 木	ご飯 牛乳 いわしのごまみそ煮 切り干し大根の煮物 むらくも汁	牛乳 いわしのごまみそ煮 油揚げ 鶏肉 卵 わかめ	ご飯 サラダ油 かたくり粉	切り干しだいこん にんじん しいたけ たまねぎ にんじん	632	23.1	22.6	2.4
15 金	ご飯 牛乳 てんぐにらまんじゅう ナムル *麻婆豆腐(にら)	牛乳 豚肉 豆腐 てんぐにらまんじゅう	ご飯 サラダ油 ごま油 ごま ドレッシング	こまつな にんじん もやし ねぎ しいたけ しょうが にんにく にら	618	23.9	21.8	1.9
18 月	バターロール 牛乳 とちおとめジャム ハンバーグのトマト煮 チーズポテト エビ団子スープ	牛乳 ハンバーグ チーズ エビボール	バターロール ジャム じゃがいも バター	たまねぎ ねぎ キャベツ にんじん ほうれん草	653	24.3	22.2	3.1
19 火	ご飯 牛乳 あじフライ 小袋ソース 五目ひじき煮 すいとん汁	牛乳 あじフライ ひじき 大豆 鶏肉 さつま揚げ 蛸揚げ なたと	ご飯 サラダ油 すいとん じゃがいも	にんじん だいこん こまつな しらたき	634	28.5	23.7	2.4
20 水	【地産地消献立：アスパラガス】 ミルクパン 牛乳 はちみつ&マーガリン スパゲティナポリタン イタリアンサラダ	牛乳 ベーコン ウインナー ツナ 粉チーズ	ミルクパン スパゲティ サラダ油 ドレッシング はちみつ&マーガリン	たまねぎ にんじん ピーマン パセリ ブロッコリー アスパラガス きゅうり 赤・黄ピーマン	636	21.3	25.3	2.5
21 木	ご飯 牛乳 ルーロー飯 大根スープ	牛乳 鶏肉 豚肉 油揚げ	ご飯 ごま油 かたくり粉	しょうが にんにく ねぎ たけのこ チンゲンサイ もやし だいこん にんじん こまつな	600	24.1	22	1.8
22 金	【入学・進級お祝い献立】 黒米ご飯 牛乳 鶏のから揚げ 五目きんぴら すまし汁 お祝いいちごゼリー	牛乳 鶏肉 豚肉 さつま揚げ 豆腐 わかめ	黒米ご飯 かたくり粉 サラダ油 ごま いちごゼリー	しょうが ごぼう にんじん こんにゃく ねぎ	630	25.7	18.2	2.3
25 月	セルフドック 牛乳 けんちんうどん	牛乳 ソーセージ 鶏肉 油揚げ	ミルクパン うどん	キャベツ ごぼう にんじん だいこん はくさい しめじ ねぎ	620	24.8	24.5	2.7
26 火	ご飯 牛乳 さわら西京焼き 磯香りとえ 肉じゃが	牛乳 さわら西京焼き のり 豚肉	ご飯 サラダ油 じゃがいも	ほうれん草 もやし たまねぎ にんじん しらたき グリーンピース	633	24.2	19.5	2.1
27 水	米粉パン 牛乳 チョコパテFe 5種の野菜グラタン グリーンサラダ ミネストローネスープ	牛乳 グラタン 豚肉 粉チーズ ピーンズミックス	米粉パン チョコパテ ドレッシング マカロニ じゃがいも サラダ油	ブロッコリー アスパラガス きゅうり コーン にんにく にんじん たまねぎ キャベツ トマト缶	642	22.8	26.6	2.4
28 木	ハヤシライス 牛乳 こんにゃくサラダ 豆乳プリン	牛乳 豚肉 わかめ	ご飯 じゃがいも バター ドレッシング 豆乳プリン	にんじん たまねぎ グリーンピース マッシュルーム きゅうり コーン こんにゃく	667	24.7	25.8	2.5

※小学校中学年一人一回あたりの学校給食摂取基準 エネルギー650Kcal、たんぱく質26.8g、脂質21.6g

※献立は都合により変更することがあります。

