



4がつ こんだてひょう



瑞江小学校

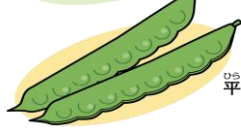
日	曜日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	1杯分 - たんぱく質 脂質 食塩相当量
8	水	★2～6年生給食スタート こまつなガーリックライス	○	チーズいりミートローフ はなやさいの こまドレッシングサラダ だいすのトマトスープ くだもの(デコボン)	牛乳 ぶたひき肉 凍り豆腐 たまご チーズ ツナ ウィンナー 大豆	米 麦 油 オリーブ油 バター 白ごま 三温糖 じゃがいも	にんにく こまつな たまねぎ にんじん ホールコーン キャベツ きゅうり ブロッコリー カリフラワー セロリー トマト缶 パセリ デコボン	605 kcal 24.8 g 24.6 g 2.5 g
9	木	★1年生給食スタート チキンカレーライス	○	カリカリじゃこのサラダ フルーツポンチ	牛乳 とり肉 ちりめんじゃこ 粉かんでん	米 麦 油 じゃがいも マーガリン 小麦粉 さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん グリンピース きゅうり キャベツ もやし ホールコーン いちご 黄桃缶 りんご	618 kcal 23.2 g 16.8 g 2.5 g
10	金	きつねうどん	○	のりしおいもち ぶたしゃぶのごまだれあえ くだもの(きよみオレンジ)	牛乳 とり肉 油あげ あおのり チーズ ぶた肉	うどん 油 さとう じゃがいも でん粉 こま油 すりごま ねりごま	はくさい にんじん たまねぎ えのきだけ ねぎ こまつな キャベツ もやし 清見オレンジ	566 kcal 23.8 g 25.4 g 2.5 g
13	月	ごはん ひじきのふりかけ	○	とりのからあげ きゃべつとハムのあえもの こうはくはんべんのすましじる	牛乳 ひじき おかか あおのり とり肉 ハム 豆腐 あらははんぺん なると	米 麦 三温糖 でん粉 油 さとう ねりごま すりごま こんにゃく じゃがいも	しょうが キャベツ もやし にんじん こまつな たまねぎ ごぼう だいごん しめじ ねぎ	595 kcal 24.7 g 20.8 g 1.9 g
14	火	チリピーズドック	○	アサリとベーコンのクリームに にんじんのレモンドレッシングサラダ くだもの(バナナ)	牛乳 ぶたひき肉 大豆 チーズ ベーコン レンズ豆 あさり 豆乳 ツナ	コッパン 油 さとう 上新粉 じゃがいも 米粉 三温糖	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり もやし こまつな レモン パナナ	564 kcal 26.8 g 22.1 g 2.6 g
15	水	むぎごはん	○	あげサバのこうみだれ もやしのからしあえ みずなのとうにゅうみそしる くだもの(りんご)	牛乳 サバ ハム わかめ 豆乳 油あげ 豆腐 赤みそ 白みそ	米 麦 油 でん粉 さとう こま油 三温糖 じゃがいも	ねぎ しょうが キャベツ もやし にんじん こまつな はくさい たまねぎ しめじ みずな りんご	624 kcal 26.2 g 21.9 g 1.9 g
16	木	ぶたにくのすきとどん	○	まめまめあえ せんきりやさいのかきたまじる	牛乳 ぶた肉 豆腐 ツナ 大豆 たまご	米 麦 油 しらたき 三温糖 でん粉 じゃがいも さとう	ごぼう にんじん たまねぎ はくさい えのきだけ ねぎ こまつな えだまめ だいごん	591 kcal 24.4 g 19.2 g 2.3 g
17	金	ごはん	○	なまあげとぶたにくのみそいため きびなごのカレーあげ ワタナしいりわかめスープ	牛乳 ぶた肉 生あげ 赤みそ きびなご わかめ	米 麦 油 三温糖 でん粉 キャベツ じゃがいも ワタンの皮 白ごま	にんにく しょうが だけのこ 干しいだけ にんじん もやし キャベツ ねぎ こまつな たまねぎ	583 kcal 23.5 g 18.9 g 2.1 g
20	月	★郷土料理～埼玉県～ かてめし	○	サケのおしおごうじやき こまつなのおひたし ごじる くだもの(いちご)	牛乳 とり肉 油あげ サケ おかか 豆乳 大豆 白みそ	米 麦 油 さとう さといも じゃがいも	にんじん ごぼう 干しいだけ だけのこ さやいんげん はくさい もやし こまつな だいごん ねぎ いちご	594 kcal 29.5 g 20.3 g 2.3 g
21	火	ジャンハイやきそば	○	スパイシーポテト ちゅうかコンスープ くだもの(ひゅうがなつ)	牛乳 ぶた肉 エビ イカ 大豆 とり肉 たまご	中華めん 油 ごま油 じゃがいも はるさめ でん粉	にんにく しょうが 干しいだけ にんじん だけのこ たまねぎ キャベツ もやし いら こまつな えのきだけ ホールコーン パセリ クリームコーン ひゅうがなつ	573 kcal 27.6 g 23.5 g 2.6 g
22	水	てづくりチーズこまつなパン	○	とりにくときゃべつのスープ かいそうサラダ くだもの(バナナ)	牛乳 チーズ とり肉 白いんげん豆 海草ミックス わかめ ちりめんじゃこ	強力粉 バター 油 じゃがいも さとう すりごま ねりごま	こまつな にんにく にんじん たまねぎ キャベツ もやし きゅうり パナナ	565 kcal 27.0 g 21.6 g 2.7 g
23	木	むぎごはん	○	かつおのコロコロあげ はくさいのしょうゆあえ あつあげいりすましじる	牛乳 かつお 白みそ おかか 生あげ	米 麦 さとう でん粉 白ごま 油 じゃがいも こんにゃく	ごぼう はくさい もやし えのきだけ にんじん こまつな だいごん しめじ	570 kcal 25.4 g 15.6 g 1.5 g
24	金	だけのこごはん	○	ごもくたまごやき ぶたにくとあげじゃがもいために だいごんとはくさいのみそしる くだもの(きよみオレンジ)	牛乳 油あげ とりひき肉 豆腐 たまご ぶた肉 赤みそ 白みそ	米 三温糖 油 こんにゃく じゃがいも 白ごま	だけのこ にんじん 干しいだけ たまねぎ さやえんどう だいごん はくさい えのきだけ こまつな ねぎ 清見オレンジ	572 kcal 23.4 g 20.1 g 2.5 g
27	月	とうふとえびのうまにどん	○	ちゅうかサラダ いちごミルクかんでん	牛乳 ぶた肉 エビ 豆腐 ハム 粉かんでん 豆乳	米 麦 油 三温糖 でん粉 はるさめ 白ごま ごま油 さとう	しょうが にんにく 干しいだけ にんじん だけのこ たまねぎ はくさい こまつな キャベツ もやし きゅうり いちご	585 kcal 24.3 g 16.7 g 1.8 g
28	火	セサミハニートースト	○	レバーとだいすのケチャップソース こまつなサラダ タラとじゃがいものスープ	牛乳 レバー 大豆 ツナ ちりめんじゃこ タラ	食パン バター はちみつ すりごま 油 でん粉 さとう じゃがいも 米粉 マカロニ	しょうが キャベツ きゅうり にんじん こまつな たまねぎ にんにく セロリー しめじ	583 kcal 28.7 g 27.0 g 2.2 g
30	木	むぎごはん	○	さわらのさいきょうやき きゃべつのごまあえ あぶらあげのかきたまじる くだもの(ひゅうがなつ)	牛乳 さわら 白みそ ツナ とり肉 油あげ わかめ たまご	米 麦 さとう 油 三温糖 ねりごま すりごま でん粉	しょうが キャベツ にんじん もやし こまつな たまねぎ だいごん ねぎ ひゅうがなつ	585 kcal 27.2 g 20.4 g 1.6 g

※都合により献立を変更する場合があります。

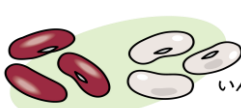
いんげん



丸さやいんげん



平さやいんげん



いんげん豆

マメ科インゲンマメ属1年草で、乾燥させた豆(子実)を利用する「いんげん豆」と、豆が未熟な若いうちに収穫し、さやごと食べる「さやいんげん」があります。一般的に、「さやいんげん」の名で売られているものは、「丸さやいんげん」という細長い筒状のもので、ほかに、大きく平たい形の「平さやいんげん」、その中間の「丸平さやいんげん」もあります。さやいんげんは北海道から沖縄県まで全国で生産されており、収穫量全国一は千葉県です。いんげん豆は北海道が主な産地で、全国の収穫量のうち95%以上を占めています。

※農林水産省「令和6年産野菜生産出荷統計」