

献立表 令和5年4月

篠崎小学校

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人 たんぱく質 脂質 食塩相当量
10月	カレーライス	○	かいそうサラダ アップルかてん	とりにく,白いんげん豆 飲用牛乳(ぎゅうにゅう) わかめ,とさかのり,かてん	こめ,むぎ,あぶら,じゃがいも こむぎこ,三温糖,さとう	にんにく,しょうが,にんじん たまねぎ,エリンギ,トマト キャベツ,きゅうり,コーン りんごジュース,りんご(缶詰)	701 kcal 21.2 g 22.7 g 1.8 g
11火	ツナコーントースト	○	やきにくサラダ とうにゅうスープ バナナ	ツナ,飲用牛乳(ぎゅうにゅう) ぶたにく,ベーコン,とりにく 白いんげん豆,豆乳	★パン,あぶら,マヨネーズ (卵無),三温糖,ごま,ごま油 さとう,じゃがいも,でんぷん	たまねぎ,コーン,にんにく きゅうり,もやし,キャベツ にんじん,かぶ,マッシュルーム バナナ	624 kcal 24.0 g 29.9 g 2.8 g
12水	なまあげのちゅうかどん	○	はるさめサラダ キムチスープ	ぶたにく,イカ,なまあげ 飲用牛乳(ぎゅうにゅう) 白いんげん豆,とりにく レンズ豆,なると(卵無) わかめ	こめ,むぎ,あぶら,さとう でんぷん,はるさめ,ごま油 ごま	しょうが,にんじん,しいたけ たまねぎ,はくさい,こまつな もやし,きゅうり,きくらげ にんにく,キムチ,ねぎ	611 kcal 25.0 g 18.0 g 2.2 g
13木	ごはん	○	ポークハンバーグ カレーソテー じゃがいものみそしる	飲用牛乳(ぎゅうにゅう) ぶたにく,だいず,★たまご ★牛乳・調理用,なまあげ, みそ,わかめ	こめ,むぎ,パン粉,あぶら 三温糖,じゃがいも	たまねぎ,マッシュルーム にんにく,にんじん,キャベツ コーン,ほうれんそう,はくさい	651 kcal 26.7 g 22.4 g 2.2 g
14金	くしんきゅう おめでとう> おせきはん	○	サワラのあまみそやき じゃがいものじゃこあえ けんちんじる オレンジ	小豆,飲用牛乳(ぎゅうにゅう) さわら,みそ,とりにく,とうふ	もち米,ごま,マヨネーズ (卵無),三温糖,さつまいも はちみつ,さとう,あぶら こんにゃく,でんぷん	りんごジュース,しょうが にんじん,ほんしめじ だいこん,ねぎ,こまつな オレンジ	722 kcal 27.4 g 18.6 g 1.9 g
17月	マーボーとうふどん	○	もやしのちゅうかあえ はるさめスープ オレンジ	ぶたにく,だいず,みそ,とうふ 飲用牛乳(ぎゅうにゅう) イカ,とさかのり,とりにく	こめ,むぎ,三温糖,でんぷん ごま油,さとう,白ごま,あぶら はるさめ	にんにく,しょうが,しいたけ にんじん,たけのこ,たまねぎ ねぎ,にら,もやし,きゅうり はくさい,こまつな,オレンジ	636 kcal 26.0 g 19.8 g 2.2 g
18火	<世界の料理 カナダ> メープルトースト	○	サーモンチャウダー プーティン(ポテトのチーズあえ)	飲用牛乳(ぎゅうにゅう) ベーコン,レンズ豆,サケ, あさり,豆乳,★チーズ	★パン,メープルシロップ さとう,★バター,ごま,あぶら コーンスターチ,じゃがいも	セロリー,たまねぎ,にんじん マッシュルーム,コーン ブロッコリー	591 kcal 24.7 g 24.5 g 2.4 g
19水	たけのこごはん	○	おこのみやきふうたまごやき かぼちゃのおぐらに こまつなのすましじる	あぶらあげ,かつお節,飲用牛乳 (ぎゅうにゅう),ぶたにく, レンズ豆,★たまご,あおのり, 小豆,とうふ	こめ,むぎ,あぶら,マヨネーズ (卵無),三温糖	たけのこ,にんじん,キャベツ ねぎ,しょうが(酢漬),かぼちゃ ほんしめじ,こまつな	670 kcal 28.1 g 20.5 g 2.5 g
20木	クリームライス	○	フレンチサラダ しらたまボンチ	ベーコン,ほたてがし,★牛乳・調 理用,★生クリーム,飲用牛乳 (ぎゅうにゅう),とうふ	こめ,むぎ,あぶら,★バター こむぎこ,さとう,白玉粉	にんじん,セロリー,たまねぎ パプリカ,グリーンピース きゅうり,キャベツ,コーン みかん缶,パイナップル,黄桃缶 りんご,マンゴー	677 kcal 20.0 g 20.6 g 1.7 g
21金	みそラーメン	○	ししゃものはるまき ナッツいりちゅうかあえ オレンジ	ぶたにく,レンズ豆,みそ 飲用牛乳(ぎゅうにゅう) ★ししゃも,わかめ	あぶら,ラーメン,ごま油,ごま 春巻きの皮,★アーモンド はるさめ,さとう	にんにく,しょうが,にんじん たまねぎ,キャベツ,にら,コーン もやし,こまつな,オレンジ	628 kcal 28.5 g 24.7 g 2.6 g
24月	ごはん	○	さけのさざれやき スパゲティソテー はるキャベツのみそしる	飲用牛乳(ぎゅうにゅう) サケ,★チーズ,ぶたにく なまあげ,わかめ,みそ	こめ,むぎ,あぶら,マヨネーズ (卵無),パン粉,スパゲッティ ごま	にんにく,たまねぎ,にんじん パプリカ,エリンギ,キャベツ ほんしめじ,ねぎ,こまつな	694 kcal 28.6 g 25.7 g 2.3 g
25火	<郷土料理 栃木県> こぎつねごはん	○	かんぴょうのいために きしそうじる	ぶたにく,あぶらあげ 飲用牛乳(ぎゅうにゅう) とりにく,とうふ,かつお節	こめ,むぎ,あぶら,三温糖 ごま,しらたき,でんぷん さといも	しょうが,にんじん,ほんしめじ かんぴょう,しいたけ,たけのこ はくさい,だいこん,まいたけ ねぎ	603 kcal 26.3 g 19.8 g 1.9 g
26水	フィッシュバーガー	○	チーズとまめのサラダ ポテトとカブのスープ オレンジ	かじき,★たまご,飲用牛乳 (ぎゅうにゅう),★チーズ 白いんげん豆,とりにく	★パン,こむぎこ,パン粉 三温糖,あぶら,じゃがいも シェルマカロニ,でんぷん	キャベツ,こまつな,パプリカ コーン,たまねぎ,にんにく にんじん,エリンギ,かぶ オレンジ	619 kcal 29.3 g 22.1 g 2.6 g
27木	おやかどん	○	さつまいものみかんに だいこんのみそしる	とりにく,レンズ豆,★たまご 飲用牛乳(ぎゅうにゅう) あぶらあげ,とうふ,わかめ,みそ	こめ,むぎ,しらたき,三温糖 でんぷん,さつまいも	たまねぎ,にんじん,こまつな みかん缶,ぶどう オレンジジュース,だいこん はくさい,ほんしめじ	675 kcal 26.5 g 16.3 g 2.2 g
28金	カレーうどん	○	メヒカリのスパイシーあげ ナタデココボンチ	ぶたにく,レンズ豆,あぶらあげ 飲用牛乳(ぎゅうにゅう) ★めひかり	あぶら,じゃがいも,でんぷん うどん,さとう	しょうが,にんじん,たまねぎ エリンギ,こまつな,ナタデココ みかん缶,パイナップル,黄桃缶 りんご,マンゴー	588 kcal 24.3 g 17.6 g 2.0 g

※アレルギー食品には ★ を表示しています。給食回数 15回

※食材は季節の状況により変更することがあります。

【1年生の保護者の皆様へ】
給食開始から3日間(10日、11日、12日)は、児童が給食に慣れていただくため、汁物がありません。ご了承ください。