

[4月 予定給食献立表]

2023年 4月

表郷小学校

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	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
7 金	ポークカレーライス	○	海藻サラダ ヨーグルト(ソファール)	豚肉、牛乳、海藻ミックス、ヨーグルト (ソファール)	水稲穀粒(精白米)、おおむぎ(押麦)、 じゃがいも、なたね油、三温糖、ごま 油、白ごま(いり)	玉葱、にんじん、グリーンピース、だいこ ん、きゅうり、キャベツ	625 kcal 23.5 g 21.5 g 3.5 g
10 月	三色ごはん	○	シャキシャキサラダ じゃが芋のみそ汁 果物(河内晩柑)	鶏肉、いりたまご、牛乳、むきえだま め、かつお節、生揚げ、米みそ(赤色辛 みそ)	水稲穀粒(精白米)、おおむぎ(押麦)、 三温糖、なたね油、じゃがいも、ノン エッグマヨネーズ	グリーンピース、とうもろこし、れんこ ん、ごぼう、キャベツ、玉葱、河内晩柑	600 kcal 23.1 g 20.4 g 2.4 g
11 火	山菜うどん	○	笹かま磯辺揚げ ごまあえ	鶏肉、油揚げ、なると、牛乳、笹かま磯 辺揚げ	ソフト麺、三温糖、大豆油、白すりごま	にんじん、ねぎ、ぶなしめじ、山菜ミッ クス、干し椎茸、キャベツ、小松菜	601 kcal 24.7 g 21.1 g 3.5 g
12 水	麦ご飯	○	さわらの香味焼き ひじき煮 ねぎと大根のみそ汁	牛乳、さわら、米みそ(赤色辛みそ)、焼 き竹輪、ひじき(乾)、油揚げ	水稲穀粒(精白米)、おおむぎ(押麦)、 ビタミン強化米、なたね油、三温糖、 じゃがいも	ねぎ、しらたき、むきえだまめ、にんじ ん、だいこん	543 kcal 25.0 g 17.1 g 2.7 g
13 木	ピザトースト	○	フレンチサラダ コンソメスープ	ベーコン、シュレットチーズ、牛乳、鶏 肉	食パン、なたね油	玉葱、青ピーマン、キャベツ、きゅう り、ブロッコリー、にんじん、とうもろ こし、グリーンピース	514 kcal 22.0 g 22.4 g 2.4 g
14 金	麦ご飯	○	鶏肉のバーベキューソース ポテトサラダ なめこのみそ汁	牛乳、鶏肉、ハム、木綿豆腐、米みそ(赤 色辛みそ)	水稲穀粒(精白米)、おおむぎ(押麦)、 ビタミン強化米、三温糖、なたね油、ダ イスポテト、ノンエッグマヨネーズ	ソテーオニオン、にんじん、玉葱、きゅ うり、なめこ、だいこん、ねぎ	599 kcal 26.0 g 22.4 g 2.8 g
17 月	麦ご飯	○	ホキの甘酢あんかけ 花野菜サラダ わかめのみそ汁	牛乳、ホキ、糸かまぼこ、わかめ、米み そ(赤色辛みそ)	水稲穀粒(精白米)、おおむぎ(押麦)、 ビタミン強化米、薄力粉、米粉、大豆 油、三温糖、かたくり粉、なたね油、庄 内麩、じゃがいも	玉葱、カラフルピーマン、ブロッコ リー、カリフラワー、キャベツ、にんじ ん	604 kcal 23.7 g 17.7 g 3.2 g
18 火	焼きそば	○	シューマイ ナムル	豚肉、あおのり、牛乳、ほうれん草しゆ うまい、海藻ミックス	焼きそば麺、なたね油、三温糖、ごま油	にんじん、玉葱、キャベツ、もやし、青 ピーマン、小松菜、もやし、きゅうり	566 kcal 25.3 g 27.8 g 2.9 g
19 水	<入学お祝い献立> 赤飯	○	鶏のから揚げ おかかあえ すまし汁 お祝いデザート	あずき(乾)、牛乳、鶏肉、かつお節、あ さりむき身、木綿豆腐、なると	水稲穀粒(精白米)、もち米、ごま塩、か たくり粉、大豆油、お祝いデザート	ほうれんそう、キャベツ、にんじん、ぶ なしめじ、糸みつば、ねぎ	624 kcal 32.2 g 16.6 g 2.8 g
21 金	麦ご飯	○	さばのごまみそ焼き 切り干し大根の炒め煮 にら玉汁	牛乳、さば、米みそ(赤色辛みそ)、豚肉 、たまご	水稲穀粒(精白米)、おおむぎ(押麦)、 ビタミン強化米、白すりごま、なたね 油、三温糖	切干しだいこん、ごぼう、小松菜、にん じん、にら、玉葱	573 kcal 30.1 g 20.1 g 2.8 g
24 月	麦ご飯	○	アップルソース焼き ひじきとツナのサラダ 豆腐のみそ汁	牛乳、豚肉、ひじき(乾)、ツナ、木綿 豆腐、米みそ(赤色辛みそ)	水稲穀粒(精白米)、おおむぎ(押麦)、 ビタミン強化米、三温糖、なたね油、 じゃがいも、ノンエッグマヨネーズ	ねぎ、キャベツ、ブロッコリー、なめ こ、にんじん	607 kcal 27.0 g 25.8 g 2.3 g
25 火	麦ご飯	○	鮭の塩焼き 五目きんぴら 大根のみそ汁	牛乳、しろさけ(塩付き)、鶏肉、高野 豆腐、米みそ(赤色辛みそ)	水稲穀粒(精白米)、おおむぎ(押麦)、 ビタミン強化米、なたね油、三温糖	ごぼう、にんじん、さやいんげん、干し 椎茸、突こんにやく、だいこん、ねぎ、 ぶなしめじ	505 kcal 26.5 g 14.4 g 2.6 g
26 水	麦ご飯	○	春巻き じゃこ入りサラダ マーボー豆腐	牛乳、安心逸品春巻き、ちりめんじゃ こ、木綿豆腐、鶏ひき肉、米みそ(赤色 辛みそ)	水稲穀粒(精白米)、おおむぎ(押麦)、 ビタミン強化米、大豆油、三温糖、ごま 油、白ごま(いり)、なたね油、かたく り粉	とうもろこし、ほうれんそう、キャベ ツ、にんじん、干し椎茸、たけのこ、ね ぎ、にら	698 kcal 28.3 g 29.9 g 2.3 g
27 木	黒糖パン	○	きのこオイル焼き グリーンサラダ マカロニスープ	牛乳、メルルーサ、米みそ(赤色辛み そ)、ベーコン、鶏肉	コッペパン、黒砂糖、なたね油、マカロ ニ、ノンエッグマヨネーズ	玉葱、ぶなしめじ、えのきたけ、とうも ろこし、パセリ、ブロッコリー、キャベ ツ、きゅうり、にんじん、とうもろこ し、グリーンピース	524 kcal 25.2 g 21.4 g 2.4 g
28 金	たけのこごはん	○	福島県産豚みそカツ 菜の花和え 具だくさんみそ汁	鶏肉、油揚げ、牛乳、福島県産豚みそカ ツ、かつお節、生揚げ、米みそ(赤色辛 みそ)	水稲穀粒(精白米)、おおむぎ(押麦)、 ビタミン強化米、なたね油、三温糖、大 豆油、さといも	にんじん、たけのこ、菜の花、キャベ ツ、もやし、だいこん、ねぎ、ぶなしめ じ、干し椎茸	612 kcal 23.7 g 23.4 g 2.6 g
							586 kcal 25.8 g 21.5 g 2.7 g

※材料等の都合により献立が変更になることがありますのでご了承ください。

※給食は、市の測定器で放射性物質検査を行い、安全を確認した後提供しています。検査結果は市のホームページに掲載しています。