

4月 こんだてひょう



富士市立水橋西部小学校

日	曜日	主食	牛乳	献立名	使用している食品			エネルギー - kcal	たんぱく質 - g	脂肪 - %
					赤 体をつくる	緑 体の調子を整える	黄 熱や力になる			
4	木			始業式						
5	金			入学式						
8	月	ごはん	○	ちぐさやき コーンあえ とりにくとだいこんのごますきに	ぎゅうにゅう ちぐさやき とりにく やきどうふ	こまつな きゅうり どうもろこしだいこん にんじん	ごはん あぶら こんにゃく さとう ごま	570	26.9	29.5
9	火	ごはん	○	いわしのうめに いりだいすあえ にくじやが	ぎゅうにゅう いわしのうめに だいす ふたにく	チンゲンサイ もやし たまねぎ にんじん	ごはん さとう あぶら こんにゃく ジャガイモ	559	24.6	24.8
10	水	ごはん	○	あかうおのしおやき ゆかりあえ みそしる バナナ	ぎゅうにゅう あかうおのしおやき うすあげ わかめ	チンゲンサイ はくさい ゆかり たまねぎ バナナ	ごはん ジャガイモ	525	22.0	20.7
11	木	コッペパン	○	まめとかぼちゃのコロッケ ピクリス クリームチャウダー	ぎゅうにゅう ベーコン だっしゅんにゅう	まめとかぼちゃのコロッケ キャベツ カリフラワー たまねぎ にんじん しめじ	コッペパン あぶら さとう オリーブオイル ジャガイモ ホワイトルウ	586	22.3	32.3
12	金	ごはん	○	やききょうざ かいそうサラダ にくどうふ	ぎゅうにゅう ぎょうざ かいそうミックス ぶたにく もめんどうふ	だいこん きゅうり にんじん たまねぎ はくさい ねぎ	ごはん さとう ごまあぶら こんにゃく	550	22.7	27.7
15	月	ごはん	○	ポークソテー ゆでプロッコリー しろいんげんまめのトマトに	ぎゅうにゅう ぶたにく いんげんまめ	たまねぎ ピーマン にんにく りんご ブロッコリー セロリー にんじん キャベツ トマト	ごはん あぶら さとう じゃがいも	558	23.0	24.2
16	火	ごはん	○	ふくらぎのてりやき はりはりソテー たまごとじ	ぎゅうにゅう ふくらぎのてりやき ベーコン ぶたにく こうやどうふ たまご	にんじん もやし きりぼしだいこん ピーマン たまねぎ	ごはん あぶら こんにゃく じゃがいも さとう	656	31.8	34.4
17	水	ごはん	○	にんじんシューマイ くきわかめのチヨナムル マーぼーどうふ	ぎゅうにゅう にんじんシューマイ くきわかめ ぶたにく もめんどうふ	もやし キャベツ しょうが にんにく にんじん だけのこ ほししいだけ ねぎ	ごはん さとう ごまあぶら あぶら でんぶん	550	24.0	30.4
18	木	食パン	○	あげざかなのレモンあじ そえやさい カレースープ	ぎゅうにゅう ホキ ワインナー	レモン キャベツ きゅうり セロリー にんじん たまねぎ	食パン あぶら こめこ さとう コーンクリーミードレッシング じゃがいも マカロニ	537	23.5	34.5
19	金	ちらしすし	○	とりにくのからあげ よごし すまじる おいわいデザート にゅうがくおいわいこんだて	ぎゅうにゅう とりにく とうふ	はくさい こまつな えのきだけ ねぎ	ちらしすし あぶら こめこ さとう ごま いちごクレープ	666	23.5	32.6
22	月			振替休業日						
23	火	ごはん	○	さばのみそに ごますあえ とうふとやさいのうまに	ぎゅうにゅう さばのみそに わかめ ぶたにく とうふ	もやし きゅうり しょうが にんじん たまねぎ はくさい えのきだけ いんげん	ごはん さとう ごまでんぶん	605	26.2	33.3
24	水	ごはん	○	ぶたにくのしおこうじいため きざみあえ ワンタンスープ バナナ	ぎゅうにゅう ぶたにく	たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん ほししいだけ はくさい ねぎ バナナ	ごはん あぶら でんぶん ワンタンのかわ	557	22.1	25.2
25	木	コッペパン(減)	○	オムレツ ドレッシングサラダ やきそば ぼうチーズ	ぎゅうにゅう オムレツ ぶたにく チーズ	プロッコリー きゅうり しょうが にんじん キャベツ もやし	コッペパン あぶら さとう ちゅうかめん	542	23.7	35.7
26	金	ごはん	○	ほたるいかのたつあげ さかなとレバーのあげからめ ゆでキャベツ ごまけんちん	ぎゅうにゅう ホキ ぶたレバー もめんどうふ	しょうが キャベツ だいこん にんじん ねぎ	ごはん あぶら こめこ さとう こんにゃく ごま	565	26.4	29.2
29	月			昭和の日						
30	火	ごはん	○	こいのぼりハンバーグ こふきいも わかたけじる かしわもち こどものひこんだて	ぎゅうにゅう ハンバーグ わかめ	たけのこ にんじん えのきだけ	ごはん さとう でんぶん じゃがいも かしわもち	586	20.9	20.1

※栄養価及び基準栄養量は、中学年量を記載しています。

※1年生は9日（火）から給食開始です。

基準栄養量

650 kcal

21~33 g

20~30 %