

2024年

4月

学校給食予定献立表

小松島産

実施日		献立名	材料						栄養量									
日	曜		主な材料とその働き						1群	2群	3群	4群	5群	6群	I群	蛋白質	脂質	塩分
			おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる											
			1群	2群	3群	4群	5群	6群										
10	水	ごはん 牛乳 カレーライス フルーツミックス	豚肉	牛乳 スキムミルク	にんじん	たまねぎ にんにく セロリー 枝豆 もも みかん パイナップル	米 じゃがいも カレールウ フルーツゼリー	油	810	26.0	20.6	2.1						
11	木	米粉パン 牛乳 鶏肉のから揚げ ミニトマト 実だくさんスープ お祝いデザート	鶏肉 ベーコン	牛乳	ミニトマト こまつな にんじん	しょうが コーン たまねぎ きくらげ	米粉パン 米粉 片栗粉 じゃがいも お祝いデザート	油	718	34.0	27.1	3.0						
12	金	ごはん 牛乳 さばのみそ煮 即席漬け たけのこ入りきんぴら	さば みそ 牛肉 だいず さつまあげ	牛乳 塩昆布	にんじん さやいんげん	しょうが ごぼう キャベツ きゅうり たけのこ こんにゃく	米 砂糖	ごま油 ごま油	805	32.7	27.8	2.1						
15	月	ごはん 牛乳 マーボー厚揚げ キャベツの酢の物	厚揚げ 豚肉 みそ	牛乳 ちりめん わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ たけのこ 干しいたけ きゅうり ゆず果汁 にんにく しょうが キャベツ 枝豆	米 片栗粉 砂糖	油 ごま	761	29.0	25.7	3.1						
16	火	米粉バンズパン 牛乳 セルフコロッセバーガー 押し麦入りスープ	ベーコン	牛乳	にんじん こまつな	キャベツ たまねぎ コーン しめじ	米粉パン かぼちゃコロッセ ケ 押し麦	油	706	21.8	28.7	3.5						
17	水	ごはん 牛乳 いわしの梅煮 ゆず酢和え 豚汁 抹茶ふりかけ	豚肉 みそ	牛乳 ちりめん いわしの梅煮 ふりかけ	にんじん ねぎ	はくさい だいこん ゆず果汁 ごぼう こんにゃく	米 砂糖 さつまいも	ごま	721	28.6	22.2	2.7						
18	木	米粉黒糖パン 牛乳 マカロニのクリーム煮 ごぼうと豆のサラダ	鶏肉 だいず	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ グリンピース しめじ ごぼう コーン 枝豆	米粉パン 黒砂糖 マカロニ 砂糖	油 ド レッシ ング	783	29.8	26.8	3.4						
19	金	ごはん 牛乳 ルーローハン 中華風コーンスープ	豚肉 うずら卵 ベーコン 卵	牛乳	にんじん こまつな	しょうが にんにく たまねぎ コーン はくさい	米 砂糖 片栗粉	油	742	32.5	23.9	2.2						
22	月	ごはん 牛乳 アジフライ ポイルブロッコリー ソース ふしめん汁 ヨーグルト	あじフライ 豆腐 油揚げ	牛乳 ヨーグルト	ブロッコリー にんじん こまつな ねぎ	たまねぎ 干しいたけ	米 ふしめん	油	754	28.9	22.1	2.3						
23	火	米粉パン 牛乳 ハンバーグのケチャップ ソース ポテトスープ レーズンクリーム	ハンバーグ ベーコン	牛乳	にんじん ブロッコリー	たまねぎ しいたけ コーン	米粉パン 砂糖 じゃがいも	油 レー ズンク リーム	712	25.0	30.6	3.5						
24	水	ごはん 牛乳 かぼちゃと鶏団子の煮物 ごま和え プリン	つくね さつまあげ	牛乳	かぼちゃ にんじん こまつな	たまねぎ こんにゃく 枝豆 はくさい	米 砂糖 プリン	油 ごま	792	24.6	21.2	2.1						
25	木	きなこ揚げパン 牛乳 オムレツ ミネストローネ	きなこ オムレツ ベーコン だいず	牛乳	にんじん パセリ トマトピューレー トマト	キャベツ たまねぎ にんにく セロリー	米粉パン 砂糖 マカロニ	油	731	26.3	33.1	2.8						
26	金	ごはん 牛乳 三色丼 ひじきの炒め煮	鶏肉 たまご さつまあげ がんも だいず	牛乳 ひじき	こまつな にんじん さやいんげん	しょうが こんにゃく	米 砂糖	ごま油	751	34.6	25.2	2.4						
30	火	米粉パン 牛乳 いかのかりん揚げ 春野菜のポトフ	いか 鶏肉 ウインナー	牛乳	にんじん ブロッコリー	しょうが たまねぎ 枝豆 キャベツ	米粉パン 片栗粉 じゃがいも	油	753	36.6	28.0	2.8						
給食回数 14 回									平均栄養量				753	29.3	25.9	2.7		
※ 材料の都合により献立を変更することがあります。									基準栄養量				830	30.0	27.2	2.5		