



4月分 献立予定表



令和5年度
新宮町立相島小学校
新宮町立新宮中学校相島分校

給食日	曜日	牛乳	献立名	使われている食品と主な働き			熱量 (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)
				あか	みどり	きいろ			
				血や肉、骨になる	体の調子を整える	熱や力のもとになる			
10	月	○	【給食開始】 麦ごはん 麻婆豆腐 中華サラダ かりかりいりこ	みそ ぶたにく だいず とうふ ハム ぎゅうにゅう わかめ★ いりこ	にら にんじん たまねぎ しいたけ とうもろこし もやし	こめ むぎ さとう でんぷん あぶら ごまあぶら	646	26.9	19.6
11	火	○	黒糖コッパン ちゃんぼん ブロッコリーのサラダ いちごゼリー	ぶたにく ツナ ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん ブロッコリー もやし たまねぎ キャベツ とうもろこし	パン ちゃんぼんめん いちごゼリー あぶら マヨネーズ	607	25.3	23.4
12	水	○	麦ごはん 鯖の生姜煮 小松菜の香りしめ 豚汁	さば みそ ぶたにく とうふ あぶらあげ ぎゅうにゅう のり★	こまつな にんじん ねぎ キャベツ ごぼう	こめ むぎ さとう じゃがいも	643	26.3	21.8
14	金	○	ミンチカレー (麦ごはん) フルーツとゼリーの盛り合わせ	ぶたにく とうにゅう ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ みかん パイン もも	こめ むぎ じゃがいも やさしいゼリー あぶら	664	18.6	18.9
17	月	○	麦ごはん 白身魚の天ぷら 菜の花のごま和え みそ汁	ホキ とうふ あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	なのはな にんじん ねぎ だいこん たまねぎ	むぎ こめ さとう あぶら ごま	621	23.8	20.2
18	火	○	キャロットパン トマトソーススパゲティ 水菜のサラダ ミニフィッシュ	ウインナー ぶたにく ぎゅうにゅう いりこ	トマト ほうれんそう にんじん みずな たまねぎ しめじ とうもろこし キャベツ	パン スパゲティ さとう あぶら	613	23.0	23.9
19	水	○	【食育の日】 豚ニラ丼 (麦ごはん) パンサンスー ムース	ぶたにく ハム ぎゅうにゅう ムース	にんじん にら もやし たまねぎ きゅうり きくらげ	むぎ こめ さとう はるさめ あぶら ごまあぶら ごま	689	24.2	24.1
20	木	○	黒糖食パン 鶏の唐揚げ 海藻サラダ コーンクリームスープ アセロラゼリー	とりにく ぎゅうにゅう かいそうサラダ★ しろいんげんまめ	みずな にんじん キャベツ とうもろこし たまねぎ	パン でんぷん さとう アセロラゼリー ごま ごまあぶら	641	26.7	23.4
21	金	○	赤飯 てりやき豆腐ハンバーグ ほうれん草のごまマヨ和え 若竹汁	あずき とうふハンバーグ とりにく とうふ ぎゅうにゅう わかめ★	にんじん ほうれんそう ねぎ きりほしだいこん たけのこ	こめ もちこめ でんぷん さとう ごま マヨネーズ	639	22.9	24.0
25	火	○	ワンローフパン あまおういちごジャム 春野菜のクリームシチュー ブロッコリーのサラダ さくらゼリー	とりにく ハム ぎゅうにゅう	アスパラガス にんじん ブロッコリー とうもろこし たまねぎ キャベツ	パン いちごジャム じゃがいも こむぎこ さとうゼリー あぶら バター	636	21.7	23.7
26	水	○	たけのこご飯 鯖のおかか煮 アスパラガスのマヨネーズ和え すまし汁	あぶらあげ とりにく いわし かつおぶし とうふ ぎゅうにゅう	にんじん アスパラガス ねぎ たけのこ しいたけ キャベツ えのきたけ	こめ さとう ぶ ごま マヨネーズ	657	26.8	26.8
27	木	○	コロックバーガー (横割丸パン) (牛肉コロック・ゆでキャベツ) ミネストローネ ヨーグルト	ベーコン ぎゅうにゅう ヨーグルト しろいんげんまめ ぎゅうにゅう	にんじん トマト キャベツ たまねぎ	パン コロッケ じゃがいも あぶら	636	21.1	23.3
28	金	○	麦ごはん 回鍋肉 はるさめスープ 一食アーモンド	みそ ぶたにく とりにく ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン こまつな たまねぎ たけのこ キャベツ きくらげ	こめ むぎ さとう でんぷん はるさめ あぶら ごまあぶら アーモンド	688	25.5	26.4

※ 体をつくる(赤)の仲間で体の調子を整える(緑)の働きもある食材に★印をつけています。
 ※ 材料購入等の都合により、献立を変更することがありますので、ご了承ください。
 ※ 問い合わせがございましたら、学校へご連絡ください。