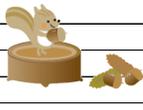


日 曜	献立名	おもな食品				小学校 給食 たんぱく質 (g) 食塩 (g)	中学校 給食 たんぱく質 (g) 食塩 (g)	お祝い
		黄【エネルギーのもとになる】	赤【体をつくるもとになる】	緑【体の調子をととのえる】	調味料その他			
4月	むぎごはん	こめ むぎ				263	866	○
	牛乳		牛乳					
	ふたにくときりほしだいこんのいために	さんおんとう	ふたにく	きりほしだいこん しょうが にんにく	醤油 酒 みりん コチュジャン	26.1	31.4	
	ナムル	ごま ごまあぶら		もやし こまつな にんじん	みりん 醤油 コショウ			
5火	ぎょうざスープ	ごまあぶら	ぎょうざ	にんじん たまねぎ ねぎ いら ほうれんそう きくらげ	チキンガラスープ 酒 醤油 オイスターソース 食塩 コショウ	2.5	3.0	○
	ナン	こむぎこ あぶら さとう			食塩	673	831	
	牛乳		牛乳					
	キーマカレー	あぶら	ふたにく ガルバンゾー きなこ チーズ	たまねぎ にんじん ピーマン トマト にんにく しょうが	カレールー 中濃ソース ケチャップ カレー粉	28.4	34.5	
6水	かいそうサラダ	あぶら ごま さんおんとう	まぐろ かいそう	キャベツ きゅうり にんじん	酢 醤油 食塩 コショウ	3.3	4.2	○
	ぶどうゼリー	さとう		ぶどう	ワイン			
	ごはん	こめ				612	750	
	牛乳		牛乳					
7木	はるまき	はるさめ でんぶん さとう こむぎこ あぶら	ふたにく	キャベツ たまねぎ にんじん いら にんにく	食塩	16.2	18.9	○
	ちゅうかサラダ	さんおんとう ごまあぶら あぶら	くらげ	にんじん きゅうり キャベツ	酢 食塩 醤油			
	わかめスープ	ごま	わかめ	だいこん にんじん こまつな とうもろこし	チキンガラスープ 醤油 食塩 コショウ	2.6	3.1	
	コッパン くらめめきなコククリーム	こむぎこ さとう マーガリン あぶら ごまあぶら でんぶん みずあめ	スキムミルク くらだいず 乳		食塩	650	803	
8金	牛乳		牛乳					○
	チーズオムレツ	でんぶん さとう あぶら	けいらん チーズ		食塩 酢	24.0	28.0	
	ジャーマンポテト	じゃがいも あぶら	ベーコン	たまねぎ	コンソメ 食塩 コショウ			
	ジュリエンスープ			たまねぎ キャベツ セロリー にんじん こまつな	チキンガラスープ コンソメ 食塩 コショウ	2.6	3.5	
9土	ごはん	こめ				634	784	○
	牛乳		牛乳					
	さけのてりやき		さけ	しょうが	醤油 みりん	29.6	35.1	
	ひじきのいために	あぶら さんおんとう	ひじき ちくわ だいず	キャベツ にんじん	醤油 みりん			
10日	さつまいもじる	さつまいも	ふたにく みそ	にんじん だいこん ねぎ ほうれんそう こんにゃく	かつおだし	2.1	2.5	○
	ジャンバラヤ	こめ パター	とりにく ウインナー	にんじん たまねぎ エリンギ とうもろこし ピーマン にんにく トマト	ケチャップ 食塩 コンソメ チリパウダー パプリカ コショウ	646	750	
	牛乳		牛乳					
	どうふナゲット	こむぎこ でんぶん あぶら さとう	とうふ しろみざかな けいらん とうりゅう	たまねぎ	食塩	22.9	25.2	
11月	オニオンドレッシングサラダ			キャベツ こまつな にんじん たまねぎ にんにく	醤油 みりん 食塩			○
	レモンゼリー	さとう みずあめ	かんてん	レモン		2.8	3.3	
	セサミパン	こむぎこ さとう マーガリン ごま	スキムミルク		食塩	643	864	
	牛乳		牛乳					
12火	チキンオープンやき	あぶら さとう パンこ	とりにく チーズ	あかピーマン パセリ	醤油 食塩	27.3	35.9	○
	ツナとまめのサラダ	あぶら さんおんとう	しろいんげんまめ まぐろ	キャベツ にんじん きゅうり	食塩 酢 コショウ			
	ミネストローネ	マカロニ じゃがいも あぶら	ベーコン	にんじん たまねぎ キャベツ セロリー トマト パセリ	チキンガラスープ 食塩 コショウ	3.1	4.2	
	牛乳		牛乳					
13水	ごはん	こめ				644	785	○
	牛乳		牛乳					
	なつとう		なつとう			28.3	32.5	
	ふたにくとだいこんのもの	さつまいも さんおんとう	ふたにく	だいこん にんじん いんげん こんにゃく しょうが	醤油 酒 みりん			
14木	キャベツのときあえ		かつお	キャベツ ほうれんそう にんじん	醤油	2.0	2.2	○
	まるパン	こめ さとう マーガリン	スキムミルク		食塩	665	898	
	牛乳		牛乳					
	メンチカツ	パンこ こむぎこ でんぶん あぶら さとう	ふたにく	キャベツ たまねぎ	食塩 コショウ 中濃ソース ウスターソース	26.2	33.5	
15金	コールスローサラダ		チーズ	キャベツ きゅうり にんじん	酢 食塩 コショウ			○
	イタリアンスープ	スパゲティ パンこ	とりにく ベーコン けいらん	にんじん たまねぎ とうもろこし パセリ	チキンガラスープ 食塩 コショウ	3.1	4.1	
	ごはん	こめ				686	845	
	牛乳		牛乳					
16土	どうふのちゅうかに	さんおんとう ごまあぶら でんぶん あぶら	とうふ ふたにく	ねぎ にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ きくらげ	醤油 酒 オイスターソース 食塩 コショウ	29.8	35.8	○
	パンパンジーサラダ	はるさめ さんおんとう ごま ごまあぶら	とりにく	きゅうり もやし にんじん しょうが にんにく	醤油 酢 豆板醤 食塩 コショウ			
	なし			なし		2.2	2.6	
	ごはん	こめ				682	786	
17日	牛乳		牛乳					○
	にくじゃが	じゃがいも しらたき あぶら さんおんとう	ふたにく	にんじん たまねぎ グリンピース しょうが	酒 みりん 醤油	25.7	26.7	
	いかフリッター	こむぎこ でんぶん こめこ あぶら さとう	いか おきあみ あおさ		醤油			
	にらともやしのおひたし	ごま ごまあぶら		にら もやし	醤油 コショウ	1.7	1.9	
18月	ごはん	こめ				695	872	○
	牛乳		牛乳					
	とりにくのからあげ	でんぶん あぶら	とりにく	しょうが	醤油 酒 みりん	27.1	32	
	はるさめサラダ	はるさめ さんおんとう ごま ごまあぶら		にんじん きゅうり キャベツ もやし	酢 醤油 食塩 コショウ			
19火	ちゅうかふうコンスープ	でんぶん ごまあぶら	ベーコン けいらん	にんじん たまねぎ たけのこ こまつな しいたけ とうもろこし	チキンガラスープ オイスターソース 酒 食塩 醤油 コショウ	2.2	2.6	○
	チーズパン	こむぎこ さとう マーガリン	スキムミルク チーズ		食塩	670	906	
	牛乳		牛乳					
	なかみなとしおやきそば	ちゅうかめん あぶら	ふたにく	にんじん たまねぎ もやし キャベツ ピーマン ねぎ	醤油 オイスターソース 食塩 コショウ	30.0	39.9	
20水	だいこんサラダ	あぶら		だいこん にんじん こまつな きゅうり	醤油 酢 食塩 コショウ	3.1	4.3	○
	ごはん	こめ				602	745	
	牛乳		牛乳					
	さばのしょうゆやき	さとう	さば		魚醤 醤油	25.6	30.3	
21木	こまつなごまあえ	ごま さんおんとう		こまつな もやし キャベツ にんじん	醤油			○
	とうがンのみそじる		あぶらあげ みそ	とうがん にんじん えのきたけ ねぎ	かつおだし	1.9	2.2	
	ごはん	こめ				676	852	
	牛乳		牛乳					
22金	てりやきハンバーグ	パンこ さんおんとう あぶら でんぶん	とりにく ふたにく	たまねぎ しょうが	醤油 みりん	24.9	30.4	○
	こふきいも	じゃがいも	のり		食塩 コショウ			
	やさいスープ	あぶら	とりにく	にんじん たまねぎ キャベツ ほうれんそう とうもろこし	チキンガラスープ 食塩 醤油 コショウ	2.2	2.7	
	牛乳		牛乳					
23土	くろパン	こむぎこ さとう マーガリン くらざとう	スキムミルク		食塩	628	832	○
	牛乳		牛乳					
	あきのみかくシチュー	さつまいも あぶら	とりにく 牛乳 けいらん(ホワイトソースに含む)	にんじん たまねぎ エリンギ しめじ パセリ	ホワイトソース チキンガラスープ 食塩 コショウ	23.9	29.8	
	こんにゃくサラダ	あぶら さんおんとう ごま		こんにゃく キャベツ こまつな にんじん	酢 醤油 食塩 コショウ	2.2	3.0	
24日	ごはん	こめ				638	794	○
	牛乳		牛乳					
	いわしのなんぼんづけ	こむぎこ でんぶん あぶら さんおんとう	いわし	ねぎ	醤油 酢 一味唐辛子	26.6	31.9	
	さんしょくおひたし		かつお	キャベツ ほうれんそう にんじん	醤油 みりん			
25月	とうふとわかめのみそじる		とうふ あぶらあげ わかめ みそ	にんじん たまねぎ えのきたけ	かつおだし	2.3	2.8	○
	ミルクパン	こむぎこ さとう マーガリン	スキムミルク		食塩	671	882	
	牛乳		牛乳					
	ハッシュドビーフ	じゃがいも パター	ふたにく だいず	たまねぎ にんじん エリンギ グリンピース	ビーフシチュールー ケチャップ ウスターソース チョコラスソース チキンガラスープ 食塩 コショウ	26.9	33.6	
26火	こまつなサラダ	ごま あぶら	チーズ	こまつな キャベツ にんじん	酢 食塩 コショウ	3.2	4.1	○
	ごはん	こめ				643	788	
	牛乳		牛乳					
	ガバオ	ごまあぶら	とりにく	たまねぎ にんじん しめじ ピーマン あかピーマン しょうが	醤油 オイスターソース みりん 酒 魚醤 コショウ	30.1	35.8	
27水	シーフードヌードルスープ	こめ でんぶん	いか えび	にんじん いら ねぎ もやし みずな	チキンガラスープ 食塩 酒 ガーリックパウダー コショウ			○
	れいとうパインアップル			パインアップル		2.5	2.9	
	ごはん	こめ				643	788	
	牛乳		牛乳					



茨城を食べよう

勝倉小リクエスト献立

平磯中リクエスト献立



タイ料理