

4月の献立表

給食は食べる教材♪



新座市立東北小学校

日付		こんだて名		おもな食品	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
10	金	牛乳	ちらしずし	昆布だし 米 油 酒 酢 砂糖 塩 かんぴょう にんじん 干しいたけ 高野豆腐 油揚げ たけのこ しょうゆ 味醂 のり	561 24.5
			とりにくのからあげ	鶏肉 にんにく しょうが ごま油 しょうゆ 酒 塩 片栗粉 小麦粉 油	
			やさいのあえもの	キャベツ きゅうり にんじん 淡口しょうゆ みりん 砂糖	
13	月	牛乳	きつねうどん	削り節 昆布だし うどん 油揚げ 砂糖 しょうゆ にんじん 長ねぎ 酒 みりん 塩 淡口しょうゆ	583 26.0
			ちくわのいそべあげ	ちくわ 小麦粉 青のり 油	
			ごまあえ	もやし 小松菜 にんじん 砂糖 しょうゆ ごま油 ごま	
14	火	牛乳	キムチチャーハン	米 油 ごま油 豚肉 白菜キムチ なら しょうゆ 塩 鶏卵	545 24.2
			はるさめスープ	鶏がら 鶏肉 にんじん 干しいたけ たけのこ もやし 長ねぎ 緑豆春雨 酒 小松菜 塩 こしょう しょうゆ ごま油	
			ヨーグルト	ヨーグルト	
15	水	牛乳	カレーライス	鶏がら 米 油 玉ねぎ にんにく しょうが 豚肉 赤ワイン ケチャップ 中濃ソース ウスターソース しょうゆ カレー粉 小麦粉 にんじん じゃがいも 塩 こしょう	632 23.1
			ツナサラダ	ツナ ひじき きゅうり キャベツ 油 酢 しょうゆ こしょう 砂糖	
16	木	牛乳	はちみつレモン toast	食パン レモン汁 はちみつ マーガリン 砂糖	638 21.6
			ホワイトシチュー	鶏がら 油 鶏肉 塩 こしょう 白ワイン 玉ねぎ にんじん じゃがいも 小麦粉 牛乳 生クリーム パセリ	
			コーンサラダ	キャベツ きゅうり コーン にんじん 酢 油 しょうゆ こしょう 塩 砂糖	
17	金	牛乳	おぎごはん	米 麦 油	554 24.2
			しせんどうふ	鶏がら 油 豆板醤 しょうが にんにく 豚肉 長ねぎ 干しいたけ にんじん 豆腐 酒 しょうゆ テンメンジャン 砂糖 片栗粉 なら ごま油	
			ナムル	もやし 小松菜 にんじん しょうゆ 砂糖 ごま油 ラー油 にんにく	
20	月	牛乳	スパゲティミートビーンズソース	スパゲティ 油 しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん 豚肉 鶏肉 赤ワイン トマトピューレ ケチャップ 中濃ソース ウスターソース 塩 こしょう しょうゆ 小麦粉 チーズ 大豆	595 26.7
			やさいサラダ	キャベツ きゅうり にんじん 油 しょうゆ 酢 砂糖 塩 こしょう レモン汁	
21	火	牛乳	ごもくごはん	米 淡口しょうゆ 酒 油 鶏肉 にんじん ごぼう 油揚げ こんにゃく みりん 砂糖	546 25.9
			かじきのたつたあげ	かじき しょうが 酒 しょうゆ 小麦粉 片栗粉 油	
			おひたし	小松菜 もやし えのきたけ しょうゆ 酒 砂糖	
22	水	牛乳	とりそぼろどん	米 油 しょうが にんじん 鶏肉 酒 砂糖 みりん しょうゆ 鶏卵 ごま さやいんげん	583 27.0
			みそしる	煮干し じゃがいも 油揚げ みそ 小松菜 長ねぎ	
			みかんゼリー	寒天 砂糖 みかんジュース ゼラチン	
23	木	牛乳	おぎごはん	米 麦 油	582 19.5
			しらすのごまふりかけ	しらす干し ごま しそ	
			にくじゃが	こんにゃく しょうゆ 油 豚肉 酒 みりん にんじん 玉ねぎ じゃがいも さやいんげん 砂糖	
			そくせきづけ	きゅうり かぶ にんじん 塩 しょうゆ	
24	金	飲む ヨーグルト	キャロットピラフ	鶏がら 米 塩 油 鶏肉 玉ねぎ にんじん コーン こしょう 白ワイン しょうゆ	553 22.4
			ぶたにくとキャベツのスープに	鶏がら 油 豚肉 ウィンナー じゃがいも 玉ねぎ にんじん キャベツ パセリ 白ワイン 塩 こしょう 淡口しょうゆ	
27	月	牛乳	みそラーメン	鶏がら 豚骨 昆布だし 中華麺 ごま油 にんにく しょうが 長ねぎ みそ 油 にんじん コーン もやし キャベツ なら 酒 しょうゆ こしょう 豆板醤 ごま油	574 21.3
			かんてんポンチ	寒天 砂糖 りんご缶 黄桃缶 はちみつ 白ワイン	
28	火	牛乳	セルフハンバーガー	子どもパン 油 玉ねぎ 豚肉 塩 こしょう ナツメグ 鶏卵 切り干し大根 パン粉 ケチャップ 中濃ソース 赤ワイン キャベツ	592 27.9
			ABCスープ	鶏がら 油 玉ねぎ 鶏肉 白ワイン にんじん、コーン キャベツ 塩 こしょう 淡口しょうゆ ほうれんそう マカロニ	
30	木	牛乳	たけのこごはん	昆布だし 米 酒 淡口しょうゆ 油 たけのこ にんじん 油揚げ みりん さやいんげん	571 24.9
			さわらのさいきょうみそかけ	さわら 酒 片栗粉 油 みりん 砂糖 西京みそ しょうゆ	
			いそかあえ	小松菜 もやし にんじん しょうゆ 酒 みりん のり	

※栄養価は中学年を基準にしています。低学年は0.8、高学年は1.2をかけた値が目安です。

※献立は都合により変更することがあります。

学校給食 食事摂取 基準	650
月平均	26.8
	579
	24.2

埼玉県産食材
米・パン・中華麺・うどん
牛乳・みそ



©新座市2010