

こんげつのきゅうしよくひょう
 ≪今月の給食目標≫
 「正しい食事のマナーを
 身につけよう」



よていこんだてひょう



令和3年度
 四街道市立
 四街道小学校

ひ に ち	よ う び	こ ん だ て め い			え い よ う か		お も な ざ い り よ う		
		牛 乳	し ゆ し よ く	お か ず	エ ネ ル ギ ー (kcal) たん ぱ く 質 (g)	脂 質 (g) 食 塩 相 当 量 (g)	あ か	み ど り	き い ろ
こどもの日メニュー									
6	木		ひじきごはん	わかさぎのまっちゃんあげ いりごまあえ かしわもち	621 23.8	17.6 1.96	ぎゅうにゅう ひじき とりにく だいず あぶらあげ わかさぎ とりにく かまぼこ	にんじん ほうれんそう もやし キャベツ	こめ てんぷん さとう ごま こむぎこ ごまあぶら あぶら かしわもち
7	金		チャーハン	かつおのあますあえ ぷるぷるあんにとろろ	634 37.3	17.2 1.69	ぎゅうにゅう とうにゅう とりにく ハム かつお	にんじん いんげん コーン みかん しいたけ もも ねぎ パイン	こめ さとう ごまあぶら てんぷん あぶら
10	月		ごはん	ジャージャンどうふ ナムル キウイフルーツ	628 23.3	18.2 1.98	ぎゅうにゅう みそ とりにく あつあげ しらす	たまねぎ もやし にんじん こまつな こんにゃく キウイフルーツ しいたけ	こめ ごま あぶら ごまあぶら じゃがいも さとう
11	火		しおらーめん (ちゅうかめん)	(しおらーめんスープ) げんきのでるレバー こめこのこくとうむしパン	683 27.5	21.2 3.18	ぎゅうにゅう とりにく ぶたレバー とうにゅう	しょうが もやし にんにく ねぎ にんじん ピーマン たまねぎ	ちゅうかめん くらざとう あぶら こめこ てんぷん さとう
12	水		ぶたどん (ごはん)	(ぶたどんのぐ) れんこんサラダ オレンジ	661 26.3	22.0 2.19	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム みそ	たまねぎ しいたけ ねぎ れんこん きゅうり にんじん にんじん オレンジ	こめ ごま さとう マヨネーズ(たまごふしよう) さとう
13	木		メープル トースト	はくさいのこめこチャウダー こんにゃくサラダ	600 21.2	23.8 2.12	ぎゅうにゅう かいそう ウィンナー あさり とうにゅう	たまねぎ キャベツ にんじん もやし カリフラワー はくさい	パン アーモンド メープルシロップ じゃがいも マーガリン こめこ さとう バター ごまあぶら
14	金		むぎごはん	チキンカレー コーンサラダ ヨーグルト	676 23.6	19.2 2.47	ぎゅうにゅう とりにく ハム ヨーグルト	しょうが キャベツ にんにく きゅうり たまねぎ コーン にんじん	こめ じゃがいも むぎ さとう あぶら ルウ
17	月		そばろごはん	ちくぜんに ひややっこ(しょうゆ)	606 27.4	19.4 2.79	ぎゅうにゅう とりにく とうふ	にんじん こんにゃく ねぎ きぬさや しいたけ ごぼう	こめ あぶら さとう さといも
5月のおたんじょうきゅうしよく									
18	火		てづくり クリームパン	ブラウンシチュー ツナサラダ バナナ	637 24.8	24.1 2.56	ぎゅうにゅう ツナ とうにゅう とりにく なまクリーム	かぼちゃ キャベツ たまねぎ コーン にんじん もやし セロリー バナナ	パン じゃがいも さとう ルウ コーンスターチ あぶら
19	水		ピリから ごはん	ワンタンスープ かりんとふう	614 25.9	19.5 3.38	ぎゅうにゅう たまご とりにく だいず	はくさい ねぎ にんじん こまつな しいたけ えのきたけ	こめ さつまいも ごまあぶら あぶら さとう くらざとう こむぎこ
20	木		ごはん	さつまじる ささみのレモンふうみ スタミナなっとう	577 29.7	9.3 1.89	ジョア なっとう みそ とりにく だいず	ごぼう こんにゃく だいこん ねぎ しょうが にんじん にんにく こまつな キャベツ	こめ あぶら さつまいも さとう ごまあぶら てんぷん
21	金		ターメリック ライス	チリコンカン てつちよきんサラダ ひとくちピーチゼリー	606 21.5	18.2 1.66	ぎゅうにゅう かまぼこ とりにく だいず ひじき	にんにく ほうれんそう にんじん トマト たまねぎ きゅうり	こめ マヨネーズ あぶら (たまごふしよう) ひよこまめ さとう ゼリー
24	月		いりたま ごはん	ざくざくじる さわらのオーロラソース オレンジ	687 33.2	23.3 2.20	ぎゅうにゅう さわら たまご だいず とりにく みそ あつあげ	こまつな しいたけ にんじん しょうが だいこん オレンジ ごぼう	こめ てんぷん あぶら さとう さといも
25	火		きりほし ごはん	こうやどうふのからあげ わふうサラダ かわちばんかん	618 23.5	18.9 2.96	ぎゅうにゅう のり ちりめんじゃこ あぶらあげ こうやどうふ	だいこん ほうれんそう にんじん こまつな しょうが えのきたけ にんにく かわちばんかん	こめ さとう てんぷん あぶら
26	水		てづくり チョコチップ メロンパン	ABCスープ アーモンドあえ	595 21.8	23.7 1.86	ぎゅうにゅう たまご ベーコン とりにく	にんじん キャベツ たまねぎ フロッコリー コーン しめじ	パン アーモンド マーガリン チョコチップ さとう マカロニ こむぎこ アーモンド
27	木		ごはん	ハッシュドポーク フルーツのヨーグルトあえ	717 30.1	21.1 1.64	ぎゅうにゅう ぶたにく ヨーグルト	しょうが パナナ にんにく みかん たまねぎ もも にんじん アロエ	こめ ルウ むぎ さとう あぶら じゃがいも
28	金		ごはん	(てづくりふりかけ) さばのタンドリーやき ぶたにくとやさいのあまからいため	731 28.7	24.8 1.41	ぎゅうにゅう さば ちりめんじゃこ ヨーグルト だいず ぶたにく こんぶ	しょうが きぬさや にんにく にんじん たまねぎ	こめ さつまいも あぶら てんぷん ごま さとう
31	月		ひやしちゅうか (ちゅうかめん)	(ひやしちゅうかのぐ スープ) だいずのしゃりしゃりあげ こめこのココアむしパン	602 22.2	19.7 3.95	ぎゅうにゅう だいず とりにく とうにゅう わかめ かまぼこ	にんじん きゅうり キャベツ ほうれんそう	ちゅうかめん こめこ あぶら ごまあぶら てんぷん

栄養基準量 (中学年) 650kcal 18.0g 一ヶ月平均 639kcal 20.1g ※食材・その他の都合により献立内容が変更される場合があります。ご了承ください。