

令和6年4月分予定献立表(小学校)

那珂市立学校給食センター
TEL:029-298-1102
FAX:029-295-2119

日	献立	血や肉や骨になる(赤)	体の調子を整える(緑)	エネルギーになる(黄)	調味料他	
10 (水)	ごはん			米		
	牛乳	牛乳				
	カラフルそぼろ	ぶた肉・だいず・みそ	にんにく・しょうが・えだまめ・とうもろこし・あかパプリカ	油・さとう・ごま	しょうゆ・みりん	
	ほうれんそうのナムル		もやし・ほうれんそう・にんじん	ごま油	しょうゆ・こしょう	
11 (木)	わかめスープ	わかめ・とり肉・なまあげ	にんじん・こまつな・ねぎ・ほししいたけ	油・でんぶん	しょうゆ・塩・こしょう・とりだし	
	ぶたにらうどん(ソフトめん)	ぶた肉・油あげ	にら・にんじん・えのきたけ・ねぎ・たまねぎ・ほししいたけ・たけのこ	ソフトめん・油・でんぶん	しょうゆ・塩・酒・かつおだし・こんぶだし	
	牛乳	牛乳				
	ぼうぎょうざ	◆ぼうぎょうざ				
12 (金)	だいずとツナのサラダ	だいず・◆まぐろ油づけ	にんじん・こまつな・キャベツ	◆ノンエッグマヨネーズ	しょうゆ・こしょう	
	ごはん			米		
	牛乳	牛乳				
	おやこに	とり肉・たまご	たまねぎ・にんじん・えだまめ	油・じゃがいも・さとう	みりん・しょうゆ	
15 (月)	なっとう	◆なっとう				
	おかかあえ	かつおぶし	キャベツ・こまつな・にんじん・もやし		しょうゆ	
	✿ 入学・進級お祝い献立 ✿					
	ポークカレーライス(ごはん)	ぶた肉	かぼちゃ・にんじん・たまねぎ・にんにく・しょうが・トマト・プルーン・りんご	米・じゃがいも・油	◆カレールウ(2種類)・ソース・ワイン	
16 (火)	牛乳	牛乳				
	ブロッコリーのサラダ	◆とり肉水煮	ブロッコリー・キャベツ・きゅうり	さとう・油	酢・塩・こしょう	
	りんごゼリー			◆りんごゼリー		
17 (水)	こくとうパン			こくとうパン		
	牛乳	牛乳				
	ハンバーグのデミグラスソースがけ	◆ハンバーグ	たまねぎ・マッシュルーム	油	◆デミグラスソース・ケチャップ・ソース・ワイン	
	ポテトサラダ	◆まぐろ水煮	きゅうり・にんじん	じゃがいも・さとう・◆ノンエッグマヨネーズ	酢・こしょう	
18 (木)	むぎいりやさいスープ	とり肉	にんじん・キャベツ・たまねぎ・こまつな・ぶなしめじ・とうもろこし	油・おおむぎ	とりだし・しょうゆ・塩・こしょう	
	ごはん			米		
	牛乳	牛乳				
	とり肉のからあげ	とり肉	しょうが	でんぶん・油	しょうゆ・酒	
19 (金)	にらともやしのあえもの		にら・もやし・にんじん	ごま油	酢・しょうゆ	
	すましじる	わかめ・◆なると・とうふ	ほししいたけ・こまつな・にんじん・ねぎ		かつおだし・こんぶだし・しょうゆ・塩・酒	
	塩ラーメン(ちゅうかめん)	ぶた肉・◆なると	にんじん・たまねぎ・こまつな・もやし・にら・きくらげ・にんにく	ちゅうかめん・油	塩・こしょう・◆塩ラーメンスープ	
	牛乳	牛乳				
23 (火)	わかさぎのからあげ(2)	◆わかさぎのからあげ(ぎょうらん)		油		
	ちゅうかあえ	◆まぐろ油づけ	きゅうり・キャベツ・チンゲンサイ・にんじん	ごま・さとう・ごま油	酢・しょうゆ	
	✿ 春野菜献立 ✿					
	ごはん			米		
24 (水)	牛乳	牛乳				
	かつおとなまあげのごまがらめ	◆かつおでんぶんつき・なまあげ	しょうが	油・さとう・ごま	しょうゆ・みりん・酒	
	キャベツとかまぼこのあえもの	◆かまぼこ	キャベツ・きゅうり・にんじん	さとう	酢・しょうゆ	
	かぶのみそじる	みそ	かぶ・えのきたけ・たまねぎ・にんじん・こまつな		かつおだし・こんぶだし	
25 (木)	ココアパン			ココアパン		
	牛乳	牛乳				
	チリビーンズ	いんげんまめ・ぶた肉・◆ベーコン	にんじん・たまねぎ・パセリ・セロリー・マッシュルーム・にんにく・トマト	じゃがいも・油・さとう	ケチャップ・ソース・チリパウダー・ローリエ・塩・こしょう	
	ツナサラダ	◆まぐろ油づけ	にんじん・こまつな・キャベツ・きゅうり	油	酢・塩・こしょう	
26 (金)	オレンジ		オレンジ			
	ごはん			米		
	牛乳	牛乳				
	ししゃものなんばんづけ(2)	◆ししゃもでんぶんつき(ぎょうらん)	ねぎ	油・さとう	しょうゆ・酢・とうがらし	
30 (火)	ごまずあえ		こまつな・もやし・キャベツ	ごま・さとう	酢・しょうゆ	
	とんじる	ぶた肉・とうふ・みそ	にんじん・だいこん・ごぼう・ねぎ	油・じゃがいも・こんにゃく	かつおだし・こんぶだし	
	きつねうどん(ソフトめん)	とり肉・油あげ	にんじん・だいこん・えのきたけ・こまつな・ねぎ・ほししいたけ	ソフトめん・油	しょうゆ・みりん・酒・塩・かつおだし・こんぶだし	
	牛乳	牛乳				
20 (月)	きなこあげパン	きなこ		コッパン・油・さとう		
	げんきサラダ	◆ハム・きわかめ・かつおぶし	キャベツ・にんじん・きゅうり・とうもろこし	油・さとう	酢・しょうゆ・こしょう	
	ごはん			米		
	牛乳	牛乳				
21 (火)	あつやきたまご	◆あつやきたまご				
	からしあえ		こまつな・キャベツ・きゅうり・にんじん		しょうゆ・からし	
	わかたけに	とり肉・わかめ・かつおぶし	ごぼう・にんじん・たけのこ・ほししいたけ・えだまめ	じゃがいも・こんにゃく・油・さとう	しょうゆ・酒・みりん	
	コッパン			コッパン		
22 (水)	チョコクリーム			◆チョコクリーム		
	牛乳	牛乳				
	キャベツメンチカツ	◆キャベツメンチカツ		油		
	かんてんいりヘルシーサラダ	◆かまぼこ・かんてん	もやし・きゅうり・こまつな・にんじん・レモンかじゅう	油・さとう	酢・しょうゆ・塩・こしょう	
27 (木)	ミネストローネ	とり肉	にんじん・たまねぎ・キャベツ・トマト・セロリー・パセリ	油・じゃがいも・マカロニ	塩・とりだし・こしょう	

※材料の都合により献立を変更する場合がありますのでご了承ください。
 ※献立表に記載してある「たまご」とは「鶏卵」のことです。
 ※◆マークの食品は加工品です。
 ※ベーコン、ハム、ソーセージは乳・卵不使用の食物アレルギー対応品を使用しています。
 ※この献立表には微量の食品および調味料は記載されておりません。
 ※給食で使用しているパンは小麦粉・マーガリン・砂糖・塩・イースト・脱脂粉乳を基本に作られています。また、はちみつや黒砂糖、ココアパウダー、米粉などの副材料を加えたパンもあります。

今月の地場産物(那珂市産)・・・米、ねぎ、にら、こまつな

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μg	ビタミンB ₁ mg	ビタミンB ₂ mg	ビタミンC mg	食塩相当量 g
平均栄養所要量	660	26.8	18.6	364	3.2	349	0.69	0.63	39	2.1
基準栄養所要量	650	26.8	18.0	350	3.0	200	0.40	0.40	25	2未満