

令和7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
☆ 春 野 菜 使 用 献 立 ☆					
9	ごはん			米	
	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
	カリカリやさい		かぶ・きゅうり・にんじん	さとう	酢・塩
10	じゃがいものみそしる	みそ	だいこん・たまねぎ・にんじん・こまつな	じゃがいも	かつおだし・こんぶだし
	わかめうどん(ソフトめん)	わかめ・とり肉・◆なると	だいこん・にんじん・ねぎ・こまつな・ぶなしめじ	ソフトめん・油	かつおだし・こんぶだし・しょうゆ・塩・酒・みりん
	牛乳	牛乳			
	かきあげ			◆かきあげ	
11	だいずとツナのサラダ	だいず・◆まぐろ油づけ	にんじん・チンゲンサイ・キャベツ	◆ノンエッグマヨネーズ	しょうゆ・こしょう
	ハヤシライス(ごはん)	ぶた肉	たまねぎ・にんじん・マッシュルーム・グリーンピース・トマト・にんにく・ブルーン	米・じゃがいも・油	◆デミグラスソース・◆ハヤシルウ・ワイン・こしょう・ローリエ
	牛乳	牛乳			
	こまつなサラダ	◆まぐろ油づけ	こまつな・もやし・にんじん	油	酢・塩・こしょう
12	オレンジ		オレンジ		
	ごはん			米	
	牛乳	牛乳			
	なっとう	◆なっとう			
13	ごもくきんぴら	◆さつまあげ	ごぼう・にんじん・たけのこ	こんにゃく・油・さとう・ごま	みりん・しょうゆ・とうがらし
	とんじる	ぶた肉・とうふ・みそ	だいこん・にんじん・ねぎ・こまつな	じゃがいも・油	かつおだし・こんぶだし
	はちみつパン			はちみつパン	
	牛乳	牛乳			
14	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
	マカロニサラダ	◆まぐろ油づけ	きゅうり・キャベツ・とうもろこし	マカロニ	◆イタリアンドレッシング
	とり肉とやさいのスープ	とり肉	たまねぎ・にんじん・こまつな	油・じゃがいも	とりだし・しょうゆ・塩・こしょう
☆ 入 学 ・ 進 級 お 祝 い 献 立 ☆					
15	チキンカレーライス(ごはん)	とり肉	にんにく・しょうが・たまねぎ・にんじん・グリーンピース・トマト・ブルーン	米・じゃがいも・油	◆カレールウ(2種類)・ソース・ワイン・こしょう
	牛乳	牛乳			
	かいそうサラダ	わかめ・つのまた・こんぶ・くさわかめ・かんてん・あかすぎのり・しろすぎのり・◆まぐろ水煮	にんじん・キャベツ・きゅうり	ごま油・さとう	しょうゆ・酢・塩・こしょう
	おいおいゼリー			◆おいおいゼリー	
16	しょうゆラーメン(ちゅうかめん)	ぶた肉・◆なると	にんじん・チンゲンサイ・もやし・ねぎ・きくらげ	ちゅうかめん・油	とりだし・◆しょうゆラーメンスープ・しょうゆ・酒・こしょう
	牛乳	牛乳			
	ぼうぎょうざ	◆ぼうぎょうざ			
	ちゅうかあえ	◆まぐろ油づけ	こまつな・キャベツ・にんじん・とうもろこし	さとう・ごま油・ごま	酢・しょうゆ
17	ごはん			米	
	牛乳	牛乳			
	さんしょくそばろ	とり肉・だいず・◆いりたまご	しょうが・えだまめ	油・さとう	しょうゆ
	おひたし		こまつな・キャベツ・もやし・にんじん		しょうゆ
18	えのきたけと油あげのみそしる	油あげ・みそ	えのきたけ・たまねぎ・だいこん・にんじん・ねぎ		かつおだし・こんぶだし
	ココアパン			ココアパン	
	牛乳	牛乳			
	ボークビーンズ	ぶた肉・だいず	にんじん・たまねぎ・グリーンピース・トマト	じゃがいも・油・さとう	ケチャップ・塩・こしょう
19	かんてんいりヘルシーサラダ	◆かまぼこ・かんてん	キャベツ・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
	ヨーグルト	ヨーグルト			
	ごはん			米	
	牛乳	牛乳			
20	さわらのてりやき	◆さわらのてりやき			
	げんきサラダ	◆ハム・くさわかめ・かつおぶし	キャベツ・こまつな・きゅうり・にんじん・とうもろこし	油・さとう	酢・しょうゆ・こしょう
	にらのかきたまじる	とり肉・とうふ・たまご	ねぎ・にんじん・にら・えのきたけ・ほししいたけ	油・でんぶん	しょうゆ・塩・酒・かつおだし・こんぶだし
	肉うどん(ソフトめん)	ぶた肉・油あげ	にんじん・だいこん・ごぼう・こまつな・えのきたけ・ねぎ・ほししいたけ	ソフトめん・油	かつおだし・こんぶだし・しょうゆ・塩・酒・みりん
21	牛乳	牛乳			
	ししゃもフライ(1・2・2)	◆ししゃもフライ(ぎょうら)		油	
	ポテトサラダ		きゅうり・にんじん・とうもろこし	じゃがいも・◆ノンエッグマヨネーズ・さとう	酢・こしょう
	ごはん			米	
22	かんこくのり	◆かんこくのり			
	牛乳	牛乳			
	マーボーどうふ	ぶた肉・とうふ・だいず・みそ	にんにく・しょうが・たまねぎ・にんじん・ねぎ・にら・ほししいたけ	油・さとう・でんぶん・ごま油	トウバンジャン・酒・しょうゆ
	はるさめサラダ		キャベツ・こまつな・きゅうり・にんじん	はるさめ・さとう・ごま油	酢・しょうゆ・こしょう
23	ごはん			米	
	牛乳	牛乳			
	ぶた肉のしょうがやき	ぶた肉・かんてん	たまねぎ・にんにく・しょうが	さとう・油	しょうゆ・みりん・酒
	ごまあえ		こまつな・もやし・キャベツ・にんじん	ごま・さとう	しょうゆ
24	みだくさんじる	とり肉・なまあげ・こんぶ・みそ	にんじん・だいこん・ねぎ	じゃがいも・油	かつおだし・こんぶだし
	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
25	にらともやしのあえもの		にら・もやし・キャベツ・にんじん	ごま油	しょうゆ
	かぶのみそしる	とうふ・油あげ・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

※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、こまつな、ねぎ										
	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	650	26.8	18.4	363	3.5	333	0.69	0.60	38	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