

4がつ こんだてよていひょう (小学校)

令和6年度
あわらし市学校給食センター

日	メニュー	あか からだをつくるしょくひん		きいろ エネルギーとなるしょくひん		みどり からだのちょうしをととのえるしょくひん		えいよう りょう	
		魚・肉・たまご 豆・豆製品など	牛乳・乳製品 小魚・海そう	こく類・いも類 さとうなど	あぶら類 種実類など	色のこい やさい	その他のやさい きのこ・くだものなど	エネルギー たんぱく質 しつ えんぶん	たんすい かぶつ
9 火	わかめごはん ぎゅうにゅう ハンバーグトマトソースかけ キャベツのコンソメスープ ほそぎりポテトのマヨサラダ	ぶたにく とりにく ハム	ぎゅうにゅう わかめ	こめ さとう でんぶん じゃがいも	マヨネーズ (ノンエッグ) あぶら	トマト にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ コーン きゅうり	606 kcal 22.9 g 21.3 g 2.6 g	85 g
10 水	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのしおからあげ(2こ) うちまめとわかめのみそしる ビーフンいりやさいいため	とりにく うちまめ きぬごしどうふ みそ ちくわ	ぎゅうにゅう わかめ	こめ さとう でんぶん ビーフン	ごまあぶら あぶら	にら にんじん	にんにく たまねぎ えのきたけ ねぎ キャベツ しょうが	639 kcal 26.1 g 23.7 g 2.0 g	85.2 g
11 木	ごはん ぎゅうにゅう とうふナゲット(2こ) にくじゃが やさいのしょうゆこうじあえ	きぬごしどうふ さかなすりみ ぎゅうにく とうにゅう	ぎゅうにゅう	こめ こむぎこ じゃがいも さとう でんぶん	あぶら	にんじん いんげん こまつな	たまねぎ こんにやく キャベツ コーン	629 kcal 20.2 g 23.5 g 1.9 g	90.1 g
12 金	むぎごはん チキンカレー ぎゅうにゅう ハムステーキ コールスローサラダ	ハム とりにく	ぎゅうにゅう チーズ	こめ おおむぎ じゃがいも さとう でんぶん	あぶら カレールウ	にんじん	たまねぎ えだまめ りんご キャベツ きゅうり コーン	632 kcal 23.6 g 22.4 g 2.4 g	91.9 g
15 月	ごはん ぎゅうにゅう やきぎょうざ(2こ) マーボーどうふ さんしょくナムル	きぬごしどうふ ぶたひきにく とりにく ぶたにく だいずミート みそ ハム	ぎゅうにゅう	こめ こむぎこ さとう でんぶん	あぶら ごまあぶら	にんじん チンゲンさい にら	しょうが にんにく たまねぎ ほししいたけ ねぎ もやし キャベツ	614 kcal 22.8 g 19.5 g 1.7 g	89.6 g
16 火	パンズパン ぎゅうにゅう しるみぎかなのフライちゅうのうソースかけ とりにくとやさいのトマトに ミックスフルーツ いちごジャム	ホキ とりにく	ぎゅうにゅう	パン じゃがいも さとう でんぶん ゼリー パンこ ジャム こめこ	あぶら オリブあぶら	にんじん バジル トマト	にんにく たまねぎ キャベツ えだまめ ぶなしめじ パインかん みかんかん ももかん	633 kcal 26.0 g 21.5 g 2.6 g	83 g
17 水	【にゅうかくおいわいこんだて】 チキンライス ぎゅうにゅう ポークコロッセ わかたけスープ ツナときりぼしだいこんのサラダ おいわいゼリー	とりにく きぬごしどうふ ツナ ぶたにく とうにゅう	ぎゅうにゅう わかめ	こめ じゃがいも ゼリー パンこ でんぶん こむぎこ さとう	あぶら マヨネーズ (ノンエッグ)	にんじん	たまねぎ グリンピース ねぎ たけのこ きりぼしだいこん きゅうり コーン	642 kcal 19.1 g 22.5 g 2.6 g	95.7 g
18 木	ごはん ぎゅうにゅう だしまきたまご あつあげのちゅうかに ゆかりあえ	たまご ちゅうあげ ぶたにく	ぎゅうにゅう	こめ さとう でんぶん	ごまあぶら あぶら	にんじん あかしそ	にんにく たまねぎ かぶ もやし きゅうり たけのこ	644 kcal 30.8 g 28.7 g 2.1 g	72.4 g
19 金	ごはん ぎゅうにゅう ちくわのいそべあげ(2こ) みそビーフンじる きんぴらごぼう きよみオレンジ	ちくわ ぶたにく みそ ぎゅうにく	ぎゅうにゅう あおりの	こめ こむぎこ こめこ ビーフン さとう	あぶら ごま ごまあぶら	にんじん	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ ねぎ ごぼう こんにやく きよみオレンジ	596 kcal 22.9 g 17.6 g 2.6 g	90.3 g
22 月	ごはん ぎゅうにゅう かぼちゃひきにくフライ にくワンタンスープ ひじきのいために いちごのムース	ぶたにく みそ うすあげ きぬごしどうふ ぎゅうにく	ぎゅうにゅう ひじき	こめ でんぶん さとう パンこ ムース こむぎこ	あぶら ごまあぶら	チンゲンさい にんじん かぼちゃ	たまねぎ こんにやく えだまめ えのきたけ しょうが	665 kcal 20.3 g 24.2 g 2.0 g	95.8 g
23 火	ごはん ぎゅうにゅう アジフライ いっしょくらつきよタルタルソース しんじゃがいものそぼろに やさいのおひたし	アジ とりひきにく はんぺん たまご	ぎゅうにゅう	こめ パンこ じゃがいも さとう こむぎこ でんぶん	あぶら	にんじん いんげん ほうれんそう	しょうが たまねぎ こんにやく らっきょう ほししいたけ もやし	617 kcal 22.6 g 20.9 g 1.4 g	85 g
24 水	なめし ぎゅうにゅう はつがげんまいいりつくね はるやさいのポトフ はりはりづけ みかんゼリー	とりにく ウインナー かつおぶし	ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも ゼリー げんまい さとう パンこ でんぶん	ごま	にんじん アスパラガス ひろしまな だいこんのは きょうな	キャベツ たまねぎ れんこん セロリー きりぼしだいこん きゅうり	629 kcal 21.8 g 75.7 g 3.2 g	98.5 g
25 木	ごはん ぎゅうにゅう さごしのごまからめ さつまじる こまつなのいりだいずあえ	さごし とりにく みそ だいず	ぎゅうにゅう	こめ さとう さつまいも でんぶん	あぶら ごま ごまあぶら	にんじん こまつな	しょうが たまねぎ こんにやく ねぎ キャベツ	572 kcal 24.0 g 18.4 g 1.7 g	80 g
26 金	たけのこごはん ぎゅうにゅう とりにくのバーベキューソースかけ すましじる ひじきのてつぶんサラダ	うすあげ とりにく きぬごしどうふ ツナ	ぎゅうにゅう ひじき	こめ さとう てまりふ	ごまあぶら	にんじん こまつな	たけのこ えだまめ しょうが にんにく たまねぎ りんご えのきたけ ねぎ もやし	596 kcal 30.3 g 21.1 g 3.1 g	74.5 g
30 火	ごはん ぎゅうにゅう ウインナーたまごまき ポークビーンズ しおこうじドレッシングあえ	たまご ウインナー ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう	こめ でんぶん じゃがいも さとう	あぶら ハヤシルウ	にんじん	たまねぎ ぶなしめじ キャベツ きゅうり コーン	663 kcal 26.0 g 22.3 g 1.1 g	89.1 g

◎ホームページでも見ることができます！

あわらし市 給食

★物資の都合により、献立内容を変更する場合があります。ご了承ください。

にゅうかく しんきゅう
ご入学・ご進級おめでとうございます

こんねんど しがつこうきゅうしょく しょくひん
今年度も、あわらし市学校給食センターでは、職員
めい あんぜん あんしん きゅうしょく ていきょう
名で「安全・安心・おいしい」給食を提供します。
ねが
どうぞよろしくお願ひします。

アイアンこんだて
けつえきをつくる
「てつ」をおおく
ふくむきゅうしょく

歯(は)っぴー
こんだて
「ほね」や「は」をじょうぶにする「カルシウム」をおおくふくむきゅうしょく

おばあちゃんの
あじのひこんだて
「あわらし」や「ふくいけん」
のきょうどりょうりなど

め
目によい
たものひ
食べ物の日

