

4月のこんだて (小学校)



NO	こんだて	主な材料			エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分相当(g)
		熱や力になる食品	血や肉になる食品	体の調子を整える食品	
1	スパゲッティ ミートソース	スパゲッティ 油 小麦粉 バター	牛肉 豚肉 粉チーズ	にんじん 玉ねぎ にんにく しょうが トマト グリンピース	708
	牛乳		牛乳		27.9
	ゆで野菜 イタリアンドレッシング	油 砂糖	わかめ	キャベツ にんじん コーン	21.0
	ゼリー	砂糖	乳酸菌飲料		1.9
2	パン チョコクリーム	パン チョコレートクリーム			670
	牛乳		牛乳		28.1
	白身魚フライ	小麦粉 パン粉 油	メルルーサ 卵 粉チーズ		20.9
	ゆで野菜 和風ドレッシング	油 砂糖		アスパラガス にんじん コーン 玉ねぎ	3.0
3	キャベツのスープ		ベーコン	キャベツ にんじん 玉ねぎ	
	セルフハムカツサンド ボイルキャベツ	パン 油 小麦粉 パン粉 砂糖	ボークハム 卵	キャベツ	631
	牛乳		牛乳		25.0
	ポテトスープ	じゃがいも	ベーコン	にんじん 玉ねぎ コーン パセリ	18.0
4	アセロラゼリー			アセロラ	2.9
	ツナトースト	パン マヨネーズ(卵不使用)	ツナ	玉ねぎ パセリ	683
	牛乳		牛乳		30.1
	ミートボールと野菜のカレー煮	じゃがいも 油 砂糖	鶏肉	にんじん 玉ねぎ グリンピース	25.3
5	ゆで野菜 和風ドレッシング	油		キャベツ にんじん ブロッコリー	2.4
	パン とちおとめジャム	パン 砂糖		いちご	
	牛乳		牛乳		656
	タンドライーチキン	バター	鶏肉 ヨーグルト	にんにく しょうが	33.9
6	粉ふぎいも	じゃがいも		パセリ	17.8
	イタリアンスープ	パン粉	鶏肉 ベーコン 粉チーズ 卵	にんじん 玉ねぎ ほうれん草 コーン マッシュルーム	2.9
	米粉パン チョコクリーム	米粉パン 砂糖	大豆		
	牛乳		牛乳		607
7	鶏肉とじゃがいものケチャップあえ	じゃがいも 油 砂糖 でん粉	鶏肉	しょうが レモン パセリ	30.1
	ゆで野菜 和風ドレッシング	油		ほうれん草 キャベツ にんじん 玉ねぎ	20.0
	ヨーグルト	砂糖	ヨーグルト		1.9
	黒パン ソフトチーズ	パン 黒糖	チーズ		
8	牛乳		牛乳		708
	オムレツ	油 でん粉	卵		27.3
	ゆで野菜 塩ドレッシング	油 砂糖	砂糖	キャベツ コーン ブロッコリー	25.1
	わんたんスープ	わんたんの皮	豚肉	にんじん キャベツ もやし 小松菜 ねぎ	3.0
9	揚げパン(ココア)	パン 油 砂糖			
	牛乳		牛乳		654
	ポークポトフ	じゃがいも	豚肉 ベーコン	にんじん 玉ねぎ キャベツ セロリ さやいんげん	24.6
	ゆで野菜 パンパンジードレッシング	砂糖 油 ごま		キャベツ 小松菜 コーン にんじん	22.6
10	セルフかき揚げ丼(麦入りごはん)	米 麦 油 小麦粉	えび いか	玉ねぎ にんじん 春菊 ごぼう	2.3
	牛乳		牛乳		647
	ごまあえ	砂糖 ごま		小松菜 キャベツ にんじん	20.3
	若竹汁		わかめ 豆腐	たけのこ にんじん さやえんどう	20.9
11	麦入りごはん	米 麦			2.5
	牛乳		牛乳		614
	とろあじレモン醤油煮	砂糖	あじ	レモン	28.5
	小松菜の煮びたし		油揚げ ちりめんじゃこ	小松菜	15.1
12	みそけんちん汁	さといも 油	豆腐 みそ	大根 にんじん ごぼう ねぎ	2.2
	ハヤシライス(麦入りごはん)	米 麦 油 バター 小麦粉	牛肉 脱脂粉乳	玉ねぎ にんじん マッシュルーム パセリ	
	牛乳		牛乳		689
	ゆで野菜 玉ねぎドレッシング	油 砂糖		ほうれん草 キャベツ にんじん 玉ねぎ	23.8
13	ミニフィッシュ	砂糖 ごま	かたくちいわし		21.4
	麦入りごはん	米 麦			2.2
	牛乳		牛乳		637
	ぎょうざ	小麦粉 油 でん粉	豚肉 鶏肉	キャベツ 玉ねぎ にら	23.6
14	ナムル	ごま ごま油		ほうれん草 キャベツ にんじん	18.7
	マーボー豆腐	油 でん粉 ごま油 砂糖	豆腐 豚肉 味噌	にんにく しょうが たけのこ 玉ねぎ にんじん 干しいたけ ねぎ にら	1.8
	麦入りごはん	米 麦			
	牛乳		牛乳		619
15	ハンバーグ ケチャップソース	砂糖	鶏肉 豚肉	玉ねぎ	22.6
	ゆで野菜 青じそドレッシング			キャベツ にんじん 小松菜	15.0
	みそ汁	じゃがいも	わかめ みそ	玉ねぎ	2.4
	麦入りごはん	米 麦			
16	牛乳		牛乳		644
	いわしのごま味噌煮	ごま 砂糖	いわし みそ		25.3
	磯辺あえ		のり	ほうれん草 キャベツ	16.7
	豚肉と野菜のうま煮	じゃがいも 砂糖	豚肉	にんじん 玉ねぎ ごぼう 干しいたけ しょうが さやいんげん	1.7

NO	こんだて	主な材料			エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分相当(g)
		熱や力になる食品	血や肉になる食品	体の調子を整える食品	
15	セルフ五目ごはん	米 麦 砂糖	鶏肉 油揚げ	たけのこ にんじん 干しいたけ かんぴょう ごぼう グリンピース	639
	牛乳		牛乳		29.5
	白身魚の西京焼き		白身魚 みそ		17.2
	ごま酢あえ	ごま 砂糖		ほうれん草 キャベツ にんじん	1.7
16	麦入りごはん	米 麦			649
	牛乳		牛乳		27.8
	豚肉のしょうが焼き		豚肉	しょうが	22.5
	ゆかりあえ	ごま		キャベツ にんじん ゆかり	1.6
17	吉野汁	でん粉 さといも	鶏肉 生揚げ	にんじん 大根 小松菜	
	麦入りごはん	米 麦			710
	チキンカレー	油 じゃがいも	鶏肉 粉チーズ 脱脂粉乳	玉ねぎ にんじん グリンピース にんにく	21.5
	牛乳		牛乳		18.1
18	フルーツパバロア		牛乳	みかん 黄桃 バイナップル	1.8
	炊きおこわ(赤飯)	米(もち米 うるち米) ごま	小豆		
	牛乳		牛乳		712
	鶏肉のみそ漬け焼き	砂糖	鶏肉 みそ	しょうが	25.4
19	おひたし			小松菜 キャベツ もやし	20.8
	五目きんぴら	油 砂糖	さつま揚げ	ごぼう にんじん 大根	2.2
	いちごゼリー	砂糖		いちご	
	麦入りごはん ふりかけ	米 麦 ごま 砂糖	かつお節		701
20	牛乳		牛乳		28.3
	ちくわの二色揚げ	小麦粉 油 ごま	ちくわ 青のり 卵		21.4
	大根おろし			大根	2.3
	土佐煮	砂糖	鶏肉 うずらの卵 かつお節	たけのこ にんじん さやいんげん	
21	麦入りごはん	米 麦			683
	牛乳		牛乳		30.5
	さばの香辛焼き	砂糖 ごま油	さば	にんにく	21.6
	切干大根と小松菜のボン酢あえ	ごま		切干大根 小松菜 にんじん	2.2
22	牛肉とごぼうの煮物	油 砂糖	牛肉	ごぼう にんじん しょうが さやいんげん	
	麦入りごはん ふりかけ	米 麦 ごま 砂糖	ひじき		646
	牛乳		牛乳		27.1
	大豆とじゃこの甘辛炒め	砂糖 油 でん粉	鶏肉 大豆 高野豆腐 ちりめんじゃこ	しょうが にんじん たけのこ ごぼう	15.6
23	みそ汁	じゃがいも	みそ	さやえんどう キャベツ	2.0
	セルフ二色丼	米 麦 油 砂糖	卵 鶏肉 枝豆	しょうが	699
	牛乳		牛乳		29.1
	根菜のすまし汁	でん粉		にんじん 大根 ごぼう 小松菜	21.6
23	いちごプリン	砂糖	牛乳	いちご	2.0
	麦入りごはん	米 麦			650
	牛乳		牛乳		26.2
	モロのから揚げ	でん粉 油 砂糖 マヨネーズ	モロ	しょうが	19.8
	塩こんぶあえ		昆布	キャベツ きゅうり にんじん	1.9
	生揚げと野菜の煮つけ	油 でん粉 砂糖	生揚げ	にんじん 玉ねぎ 干しいたけ グリンピース しょうが たけのこ	
				小学校中学年一人一回あたりの学校給食食事摂取基準	平均
				エネルギー 650kcal	662
				たんぱく質 26.0g	26.7
				脂質 18.1g	19.9
				塩分相当 2.0g	2.2