



令和5年4月分 学校給食予定献立表 (小学校)



小名浜学校給食共同調理場

日	曜	こんだて名	からだをつくる食品	からだのちょうしをととのえる食品	エネルギーのもとになる食品	たんぱく質	脂質	食塩相当量
<p>☆今年度の給食がはじまります☆ 給食をとおして、食べものの栄養や栄養バランスのよい食事、旬の食材、郷土料理など、いろいろなことを学んでいきましょう。</p>								
7	金	ごはん 牛乳(乳) とり肉のガーリックソースかけ ぶた汁 オレンジ	牛乳(乳) ぶた肉 とうふ みそ とり肉	にんじん だいこん こんにゃく 玉ねぎ パセリ 長ねぎ にんにく レモン オレンジ	ごはん じゃがいも こめ油 でん粉 さとう	607	27.5	17.4 2.1
10	月	ツナごはん 牛乳(乳) とりつくね(麦) こまつなのみそ汁	牛乳(乳) とうふ みそ 油あげ とり肉 ほしひじき まぐろフレーク	長ねぎ こまつな 玉ねぎ にんじん	ごはん じゃがいも 小麦粉(麦) でん粉 さとう パン粉(麦)	661	27.0	25.9 2.4
11	火	麦ごはん 牛乳(乳) ホイコーロー スープぎょうざ(麦) フィッシュビーンス	牛乳(乳) とり肉 ぶた肉 だいず 青のり にぼし	ほししいたけ にんじん 玉ねぎ キャベツ しょうが もやし 長ねぎ こまつな にんにく	ごはん 大麦 小麦粉(麦) でん粉 さとう ごま油 ラード こめ油 ごま	561	23.1	15.4 2.3
<p>☆1ねんせいのきゅうしよく☆ はじまります♪ 1年生のみなさん、ご入学おめでとございます。給食には、はじめて食べるものや、にがてと思っている食べ物もあるかも知れませんが、一口からちょうせんしてみましょう。ともだちやせんせいといっしょに、たのしい給食の時間をすごしてください。</p>								
12	水	こくとうパン(乳,麦) 牛乳(乳) ぶた肉入りコロツケ(麦) やさいスープ おいしいいちごゼリー	牛乳(乳) スキムミルク(乳) とり肉 ぶた肉 だいず とうにゅう	にんじん 玉ねぎ とうもろこし キャベツ ほうれんそう いちご	パン(乳,麦) コーンスターチ こめ油 さとう 油 小麦粉(麦) パン粉(麦) じゃがいも でん粉 水あめ ラード	716	22.0	25.7 2.2
13	木	ごはん 牛乳(乳) ハンバーグ てりやきソースかけ けんちん汁	牛乳(乳) とうふ みそ だいず ぶた肉 とり肉	ごぼう にんじん こんにゃく だいこん 長ねぎ しょうが 玉ねぎ にんにく トマト	ごはん こめ油 じゃがいも でん粉 さとう ラード 水あめ	587	22.9	16.6 2.2
14	金	ごはん 牛乳(乳) さばのみそ煮 肉じゃが	牛乳(乳) ぶた肉 さば みそ	にんじん こんにゃく 玉ねぎ さやいんげん	ごはん こめ油 じゃがいも さとう でん粉	634	26.1	19.4 2.0
17	月	ごはん 牛乳(乳) ソースカツ(麦) ご汁	牛乳(乳) とり肉 とうふ だいず みそ 油あげ ぶた肉	にんじん だいこん 玉ねぎ こまつな 長ねぎ	ごはん じゃがいも 小麦粉(麦) でん粉 パン粉(麦) こめ油 さとう	646	28.4	20.7 2.0
18	火	ポークカレーライス(乳,麦) 牛乳(乳) やさいのホットサラダ	牛乳(乳) ぶた肉 チーズ(乳) スキムミルク(乳) とり肉	にんにく にんじん 玉ねぎ マッシュルーム とうもろこし もやし キャベツ ほうれんそう	ごはん こめ油 じゃがいも カレールウ(麦) ごま ハヤシルウ(麦) さとう	617	20.8	18.7 2.6
19	水	ごはん 牛乳(乳) とうふハンバーグ やさいあんかけ どさんこ汁(乳) グレープゼリー	牛乳(乳) ぶた肉 みそ だいず とうふ おから かつおぶし とり肉	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ もやし とうもろこし 長ねぎ ぶどう	ごはん こめ油 じゃがいも バター(乳) でん粉 さとう なたね油	617	21.2	16.3 2.1

※アレルギー物質を含む献立・食品の場合は、名称のうしろに()で表記してあります。たまご(卵)・牛乳(乳)・小麦(麦)・えび(え)・かに(か)

※食材は、安全を確認したのを使用します。そのため食材がそろわない時には、献立や使用食材を変更する場合があります。

※学校給食では[そば・落花生]を使用しておりません。

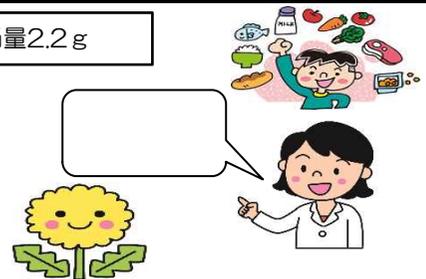


日 曜	こんだて名	からだをつくる食品	からだのちょうしをととのえる食品	エネルギーのもとになる食品	たんぱく質	脂質	食塩相当量
20 木	麦ごはん 牛乳(乳) しろみざかなフライ(麦) じゃがいものそぼろ煮	牛乳(乳) とり肉 さつまあげ あつあげ だいず ホキ	にんじん 玉ねぎ さやいんげん	ごはん じゃがいも 小麦粉 大麦 こめ油 さとう 小麦粉(麦) パン粉(麦)	652 kcal	27.4 g	18.4 g 2.0 g
21 金	ねじりパン(乳,麦) 牛乳(乳) ウインナーとキャベツのソテー あおなのシチュー(乳,麦) オレンジ	牛乳(乳) とり肉 スキムミルク(乳) チーズ(乳) ウインナー	にんじん こまつな とうもろこし 玉ねぎ キャベツ オレンジ	パン(乳,麦) さとう こめ油 マーガリン(乳) じゃがいも シチュールウ(乳,麦) 生クリーム(乳)	669 kcal	24.0 g	24.3 g 2.1 g
24 月	ごはん 牛乳(乳) マーボーはるさめ たまごスープ(卵) とうにゅうプリン	牛乳(乳) とり肉 たまご(卵) ぶた肉 みそ とうにゅう	にんじん 玉ねぎ こまつな にんにく しょうが たけのこ	ごはん 小麦粉 はるさめ さとう こめ油 パーム油 水あめ	598 kcal	20.5 g	17.6 g 2.1 g
<p>☆ 一汁二菜の日 ☆ 主食(ごはん)、主菜(魚・肉・卵・豆のおかず)、副菜(主に野菜料理)、汁物がそろった一汁二菜の献立です。</p>							
25 火	ごはん 牛乳(乳) 白ごまつね①(麦) ごもくきんぴら キャベツのみそ汁	牛乳(乳) 油あげ とうふ みそ だいず とり肉 とりレバー さつまあげ	玉ねぎ キャベツ こまつな ごぼう にんじん	ごはん じゃがいも 小麦粉 さとう ごま 油 ラード パン粉(麦) こめ油	549 kcal	22.7 g	14.5 g 2.1 g
26 水	きつねうどん(ソフトめん(麦)+きつねかけ汁) 牛乳(乳) しらす入りかきあげ(麦) オレンジ	牛乳(乳) とり肉 油あげ だいず しらすぼし	にんじん 玉ねぎ こまつな ごぼう しゅんぎく 長ねぎ オレンジ	ソフトめん(麦) 油 こめ油 小麦粉(麦)	694 kcal	25.5 g	25.2 g 2.6 g
<p>☆ 一汁二菜の日 ☆ 主食(ごはん)、主菜(魚・肉・卵・豆のおかず)、副菜(主に野菜料理)、汁物がそろった一汁二菜の献立です。</p>							
27 木	ごはん 牛乳(乳) いわしのうめ煮 たけのこのおかか煮 なめことやさいのみそ汁	牛乳(乳) とうふ みそ いわし とり肉 かつおぶし ちくわ	にんじん だいこん 玉ねぎ なめこ こまつな うめぼし こんにゃく たけのこ わらび	ごはん じゃがいも 小麦粉 こめ油 さとう	572 kcal	26.5 g	16.2 g 2.3 g
28 金	食パン(乳,麦) 牛乳(乳) やさいメンチカツ(麦) ソースかけ ミネストローネ	牛乳(乳) ベーコン 白いんげん豆 だいず ぶた肉 とり肉	にんにく にんじん セロリ キャベツ 玉ねぎ トマト さやいんげん	パン(乳,麦) こめ油 じゃがいも 小麦粉(麦) さとう 油 パン粉(麦) コーンフラワー	633 kcal	23.4 g	22.2 g 2.1 g

給食回数 16回 平均栄養価：エネルギー626kcal たんぱく質24.3g 脂質19.7g カルシウム367mg 食塩相当量2.2g

＜学校給食摂取基準＞いわき市の児童の身長体重の状況をふまえ、基準を策定しています。

エネルギー	たんぱく質	脂質	ナトリウム	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維
kcal	g	g	g	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g
630	20~32	14~21	食塩相当量 2.2未満	350	50	3	げんじょう換算 200	0.4	0.4	25	4.5



よくかむといいこといっぱい!

肥満防止
おなかいっぱい

消化吸収が
よくなる

むし歯予防

脳の働きが
活発になる

