



令和7年度 4月こんだてよていひょう

石川町立石川小学校

日 曜		献立名		おもにからだをつくる(赤) 魚・肉・たまご・牛乳・大豆・海そう	おもにからだの調子をととのえる(緑) やさい・くだもの・きのこ	おもにエネルギーのもとになる(黄) ごはん・パン・めん類・いも類・さとう・油	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂 質 g	カルシウム mg	塩分 g
8	火	ごはん	牛乳 あじフライ なめこじる こんにやくいりごまサラダ	牛乳 あじ とうふ みそ ツナ	ほうれんそう にんじん きゅうり こんにやく なめこ ねぎ	ごはん あぶら ごま さとう	654	29.0	20.2	351	2.3
9	水	セルフサンドパン	牛乳 チリコンカンなのはなサラダ コーンポタージュ	牛乳 ぶたひきにく ハム たまご とりひきにく スキムミルク	たまねぎ にんにくなのはな にんじん ほうれんそう コーン パセリ	パン あぶら さとう バター ドレッシング はなまめ	623	30.7	21.3	430	2.8
10	木	 * 小教研・・・給食はありません。 									
11	金	給食誕生会・1年生給食開始 むぎごはん	牛乳 かいそうサラダ ポークカレー ブルーベリーゼリー	牛乳 かいそう かまぼこ ぶたにく	キャベツ だいこん コーン たまねぎ りんご にんじん セロリ しょうが にんにく	むぎごはん あぶら じゃがいも はなまめ ゼリー カレールウ	678	21.7	16.5	365	2.5
14	月	こくとうパン	牛乳 コールスローサラダ クリームシチュー ひゅうがなつ	牛乳 ハム とりにく スキムミルク チーズ	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ ほうれんそう ひゅうがなつ	パン こくとう さとう じゃがいも あぶら バター こむぎこ はなまめ	635	26.1	21.3	471	2.4
15	火	入学・進級祝い献立 チキンライス	牛乳 チーズサラダ やさいスープ プリン	牛乳 とりひきにく ハム チーズ ベーコン	たまねぎ にんじん パセリ キャベツ きゅうり コーン いんげん	ごはん バター さとう じゃがいも プリン	604	20.2	16.6	309	2.6
16	水	しよくパン いちご&マーガリン	牛乳 ごもくやさいにくだんご コーンとたまごのスープ アスパラのマヨネーズサラダ	牛乳 とりひきにく ハム たまご とりひき ベーコン	アスパラガス キャベツ きゅうり コーン ブロッコリー ほうれんそう たけのこ	パン いちご&マーガリン マヨネーズ ごまあぶら でんぶん	619	26.4	24.4	319	2.8
17	木	ごはん	牛乳 とりにくのからあげ とんじる ハムともやしのちゅうかあえ	牛乳 とりにく ハム ぶたにく とうふ みそ	キャベツ にんじん きゅうり もやし にんにく こんにやく だいこん ねぎ ごぼう しょうが	ごはん でんぶん あぶら さとう ごまあぶら ごま じゃがいも	636	28.6	19.8	310	1.9
18	金	 * 授業参観・・・給食はありません。(お弁当の日) 									
21	月	しよくパン はちみつ&マーガリン	牛乳 アスパラガスとハムのサラダ ミネストローネ ヨーグルト	牛乳 ハム ベーコン ヨーグルト スキムミルク	アスパラガス キャベツ きゅうり コーン トマト にんにく たまねぎ にんじん	パン はちみつ&マーガリン じゃがいも バター さとう	633	23.1	22.0	393	2.3
22	火	ごはん	牛乳 てづくりとりつくねチーズやき ひじきのツナサラダ みそしる	牛乳 とりひきにく ぶたひきにく みそ わかめ たまご チーズ ひじき ツナ だいず しみどろふ	たまねぎ ほうれんそう もやし キャベツ こまつな にんじん	ごはん パンこ マヨネーズ じゃがいも	686	29.9	24.8	361	2.1
23	水	こくとうパン	牛乳 てづくりタンドリーチキン ほうれんそうとはるさめのスープ たまごとブロッコリーのサラダ	牛乳 とりにく ヨーグルト たまご ハム ベーコン	キャベツ ブロッコリー にんじん にんにく ほうれんそう ねぎ もやし しいたけ	パン こくとう さとう あぶら はるさめ ごまあぶら でんぶん	654	30.6	22.4	339	2.4
24	木	かみかみ献立 ごはん	牛乳 てづくりさばのあげびたし ごもくきんぴら みそしる	牛乳 さば みそ さつまあげ とうふ	ごぼう にんじん こんにやく たけのこ ねぎ いんげん えのきだけ だいこん こまつな	ごはん あぶら でんぶん さとう ごまあぶら ごま	637	24.9	21.1	344	2.1
25	金	 * フレンド活動・・・給食はありません。(お弁当の日) 									
28	月	しよくパン マーシャルピーンズ	牛乳 やさいコロッケ だいこんのスープ ブロッコリーのごまサラダ	牛乳 チーズ ベーコン	ブロッコリー きゅうり キャベツ しいたけ だいこん たまねぎ にんじん こまつな コーン	パン マーシャルピーンズ あぶら ごま じゃがいも	683	21.8	30.0	342	2.8
30	水	ちゅうかめん	牛乳 みそラーメンスープ ギョーザ ちぐさあえ	牛乳 ぶたひきにく みそ とりにく	にら にんじん たまねぎ キャベツ もやし しいたけ コーン ねぎ ほうれんそう	ちゅうかめん ごまぶら ごま	622	28.1	17.9	362	2.6

* 栄養価は、中学年の数値です。本校の基準値は、エネルギー650kcal、たんぱく質24g、脂質18g、カルシウム350mg、塩分2gです。

* 材料の都合により、献立の内容が変更になる場合があります。ご了承ください。

* 一口30回よくかんで食べましょう。