

# 令和6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
9	火	ごはん 牛乳 はるまき いそあえ とんじる	牛乳 ぶたにく のり みそ かまぼこ とうふ	ほうれんそう キャベツ にんじん だいこん ねぎ ごぼう こんにゃく	ごはん あぶら じゃがいも	698	21.7	24.1	329	1.9
10	水	セルフサンドパン 牛乳 スラッピージョー マカロニサラダ やさいスープ	牛乳 ぶたひきにく とりひきにく だいたず ハム ベーコン	たまねぎ ピーマン きゅうり にんじん コーン キャベツ いんげん トマト	パン さとう あぶら じゃがいも マヨネーズ マカロニ	629	28.1	22.8	323	2.8
11	木	 * 小教研・・・給食はありません。 								
12	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 ヨーグルト チキンカレー	牛乳 とりにく かいそう わかめ かまぼこ ヨーグルト	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 カレールウ はなまめ	694	23.0	19.5	410	2.3
15	月	こくとうパン 牛乳 ツナサラダ いちご マカロニのクリームに	牛乳 ツナ とりにく スキムミルク	きゅうり キャベツ だいこん ほうれんそう にんじん たまねぎ パセリ いちご	パン こくとう さとう マカロニ じゃがいも こむぎこ バター	675	26.5	23.1	468	2.3
16	火	ごはん 牛乳 とりにくのからあげ はるさめサラダ なまあげのみそしる	牛乳 とりにく ハム なまあげ みそ	みかん ほうれんそう だいこん ねぎ こまつな にんにく しょうが	ごはん あぶら かたくりこ さとう ごまあぶら	628	26.9	17.8	380	2.1
17	水	しよくパン はちみつ&マーガリン 牛乳 ごもくやさいのにくだんご コールスローサラダ ワンタンスープ	牛乳 とりにく ハム	キャベツ きゅうり にんじん にら たけのこ	パン はちみつ&マーガリン さとう ワンタン	607	25.6	21.0	316	3.0
18	木	入学・進級お祝い献立 チキンライス 牛乳 なのはなサラダ いちごクレープ ウインナーのカレースープ	牛乳 とりにく ハム ウインナー	たまねぎ にんじん パセリ なのはな にんにく コーン こまつな キャベツ ほうれんそう	ごはん バター じゃがいも あぶら クレープ ドレッシング	648	22.0	20.8	313	2.9
19	金	 * 授業参観・・・給食はありません。(お弁当の日) 								
22	月	しよくパン いちご&マーガリン 牛乳 チーズはんぺんフライ かぶのスープ ツナとブロッコリーのサラダ	牛乳 チーズ はんぺん ツナ ベーコン	ブロッコリー コーン にんじん かぶ キャベツ ほうれんそう	しよくパン いちご&マーガリン あぶら さとう	620	23.5	25.7	332	2.7
23	火	ごはん 牛乳 てづくりミートローフ いろどりあえ みそしる	牛乳 ぶたひきにく ハム チーズ たまご こおりとうふ みそ わかめ	たまねぎ ほうれんそう キャベツ コーン こまつな にんじん	ごはん パンこ さとう ごまあぶら じゃがいも	617	27.4	15.4	333	2.4
24	水	ちゅうかめん 牛乳 みそラーメン ギョーザ ひじきのツナサラダ	牛乳 ぶたひきにく みそ ひじき だいたず ツナ	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 にんにく ほうれんそう	ちゅうかめん ごまあぶら マヨネーズ	613	26.4	22.7	390	2.9
25	木	ごはん 牛乳 ぶたにくのアップルソースがけ じゃがいもとウインナーのソテー なめこじる	牛乳 ぶたにく ウインナー とうふ みそ	いんげん コーン キャベツ なめこ ねぎ りんご にんじん しょうが にんにく	ごはん さとう パター じゃがいも	677	25.4	19.8	310	2.6
26	金	* フレンド活動・・・給食はありません。(お弁当の日) 								
30	火	かみかみ献立 ごはん 牛乳 さわらのいそべあげ かみかみサラダ みそしる	牛乳 さわら あおのり こんぶ とうふ みそ	きりほしだいこん にんじん キャベツ きゅうり こまつな ほうれんそう しょうが えのきだけ だいこん ねぎ	ごはん こむぎこ あぶら さとう ごまあぶら ごま	634	25.2	21.1	352	1.9

\* 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。

