

4月予定献立表

E:エネルギー(kcal)
F:脂質(g)
NaCl:食塩相当量(g)
Ca:カルシウム(mg)

| 小学校 | こんだて名 ★牛乳(200cc)は毎日つきます | 赤の食品(からだを作るもとなる食品) | 黄の食品(熱や力のもとになる食品) | 緑の食品(からだの調子をととのえる食品) | | |
|-------|---|---|---|--|---|--|
| 7月 |  入学式 | | | | | |
| 8日 火 | わかめごはん とり肉のから揚げ 青菜のおひたし 野菜のずまし汁 お祝いクレープ | わかめ とり肉 かまぼこ 油揚げ (うるめだし) お祝いクレープ(豆乳・糖類・いちご・植物油・米粉・大豆粉・レモン) | 志賀町産コシヒカリ 米粉 かたくり粉 大豆油 さとう | しょうが にんじん もやし 小松菜 大根 にんじん ごぼう えのきだけ ねぎ | E 668 P 23.6 F 21.3 NaCl 2.3 Ca 343 | |
| 9日 水 | ごはん ハンバーグ トマトソース じゃがいもとコーンのサラダ 豚肉のみそ汁 | ハンバーグ(豚肉・植物たん白・玉ねぎ・米粉・砂糖・食塩) ささみ 豚肉 豆腐 みそ (うるめだし) | 志賀町産コシヒカリ さとう じゃがいも エッグゲアマヨネーズ【卵不使用】 | 玉ねぎ トマト りんご にんじん きゅうり コーン 玉ねぎ 大根 にんじん ねぎ | E 658 P 25.1 F 21.7 NaCl 2.4 Ca 399 | |
| 10日 木 | ごはん サバのみそ煮 ほうれん草のごまあえ 豆腐のずまし汁 | サバのみそ煮(はばでん粉 みそ 砂糖) ささみ 豆腐 わかめ (うるめだし) | 志賀町産コシヒカリ さとう ごま | ほうれん草 にんじん もやし 大根 玉ねぎ にんじん ねぎ | E 619 P 25.4 F 19.7 NaCl 2.0 Ca 318 | |
| 11日 金 | カレーライス(もち麦ごはん) (ビーフカレー) ミモザサラダ オレンジ | 牛肉 チーズ 炒りたまご | 志賀町産コシヒカリ 志賀町産もち麦 じゃがいも サラダ油 カレールウ【乳・バナナ・ごま】 さとう サラダ油 | 玉ねぎ にんじん しょうが にんにく りんご ブルーン キャベツ 玉ねぎ きゅうり オレンジ | E 748 P 24.3 F 24.3 NaCl 2.5 Ca 319 | |
| 14日 月 | じゃこ菜めし ほうれん草オムレツ 彩りあえ 高野豆腐の煮物 | 味付じゃこ オムレツ(卵・植物油・食塩・ほうれん草) とり肉 高野豆腐 | 志賀町産コシヒカリ さとう ごま油 じゃがいも さとう | 菜めし きゅうり もやし にんじん コーン 干しいだけ 玉ねぎ にんじん ねぎ | E 629 P 24.5 F 17.9 NaCl 2.9 Ca 381 | |
| 15日 火 | ごはん 焼きぎょうざ(2個) 春雨の酢の物 厚揚げの中華スープ | 厚揚げ 豚肉 | 志賀町産コシヒカリ 春雨 さとう ごま油 ごま さとう | 焼きぎょうざ(キャベツ・小麦粉・鶏肉・豚肉・玉ねぎ・にら・大豆たん白・油・食塩・薄粉・オスターソース・でん粉・もち麦粉・醤油・香辛料・砂糖) きゅうり にんじん もやし チンゲン菜 にんじん 玉ねぎ 干しいだけ ねぎ | E 630 P 21.3 F 18.6 NaCl 2.1 Ca 362 | |
| 16日 水 | ごはん 春キャベツと牛肉の炒め物 えだ豆サラダ とりだんご汁 さくらゼリー | 牛肉 鶏団子(鶏肉・玉ねぎ・ねぎ・パン粉・醤油・食塩・しょうが・こしょう) 豆腐 | 志賀町産コシヒカリ さとう サラダ油 ごま油 さとう ごま油 さくらゼリー(はくちんぼ 糖類・レモン) | しょうが にんにく キャベツ にんじん ピーマン むき枝豆 きゅうり もやし コーン えのきだけ 白菜 にんじん ねぎ | E 639 P 26.8 F 16.9 NaCl 2.3 Ca 362 | |
| 17日 木 | だけのごはん シイラの天ぷら 小松菜のサラダ わかめのみそ汁 | 油揚げ シイラ ささみ わかめ みそ (うるめだし) | 志賀町産コシヒカリ さとう 天ぷら粉 大豆油 さとう サラダ油 じゃがいも | だけのこ にんじん 小松菜 もやし にんじん 玉ねぎ えのきだけ ねぎ | E 634 P 27.2 F 17.2 NaCl 2.3 Ca 312 | |
| 18日 金 | セルフコロッケバーガー(パンズパン) (コロッケ) コールスローサラダ アスパラと大豆のクリーム煮 | ささみ ベーコン【卵・乳】 大豆 牛乳 豆乳 生クリーム | パンズパン(小麦粉 砂糖 ショートニング マーガリン 脱脂粉乳 イースト 食塩 卵) コロッケ(じゃがいも 豚肉 玉ねぎ にんじん 砂糖 鶏がらだし 食塩 こしょう) 大豆油 さとう サラダ油 エッグゲアマヨネーズ【卵不使用】 じゃがいも バター 米粉 | キャベツ きゅうり コーン アスパラガス にんじん 玉ねぎ | E 574 P 20.5 F 29.4 NaCl 2.5 Ca 409 | |
| 21日 月 | ごはん 豚肉のりんごソース 切干大根の中華あえ おつゆのみそ汁 | 豚肉 ささみ 油揚げ みそ (うるめだし) | 志賀町産コシヒカリ さとう さとう ごま油 ごま おつゆ | りんご 切干大根 にんじん ほうれん草 もやし 玉ねぎ にんじん えのきだけ ねぎ | E 638 P 25.2 F 21.6 NaCl 2.2 Ca 289 | |
| 22日 火 | 肉みそ丼(もち麦ごはん) (肉みそ) (野菜あえ) ワントンスープ いちごゼリー | 牛肉 豚肉 大豆ミート 赤みそ わかめ | 志賀町産コシヒカリ 志賀町産もち麦 ごま油 さとう さとう ワントン いちごゼリー(糖類・いちご) | 玉ねぎ にんにく ほうれん草 にんじん もやし 玉ねぎ にんじん だけのこ ねぎ | E 683 P 24.3 F 18.9 NaCl 2.5 Ca 292 | |
| 23日 水 | ごはん とり肉の照り焼き 千草あえ じゃがいものみそ汁 | とり肉 ロースハム【卵・乳】 油揚げ 厚揚げ みそ (うるめだし) | 志賀町産コシヒカリ さとう スバゲッティ さとう ごま油 じゃがいも | きゅうり にんじん ほうれん草 玉ねぎ ぶなしめじ にんじん ねぎ | E 599 P 25.4 F 15.3 NaCl 2.4 Ca 322 | |
| 24日 木 | ごはん 鮭チーズフライ 水菜のサラダ 中華みそスープ | ささみ 豚肉 みそ | 志賀町産コシヒカリ 大豆油 鮭チーズフライ(パン粉・鮭・玉ねぎ・チーズ・小麦粉・油・でん粉・砂糖・食塩) さとう ごま油 ごま油 | みず菜 キャベツ もやし コーン 玉ねぎ にんじん ブロッコリー ねぎ | E 636 P 22.9 F 20.1 NaCl 2.4 Ca 308 | |
| 25日 金 | チャーハン 春巻き フルーツゼリーあえ 豆腐とチンゲン菜のスープ | 豚肉 炒りたまご 春巻き(鶏肉・にんじん・玉ねぎ・キャベツ・油・醤油・春巻でん粉・しょうが・小麦粉・糖類・しんじけ・香辛料・米粉・ショートニング・食塩) 豆腐 | 志賀町産コシヒカリ サラダ油 ごま油 大豆油 いちごゼリー(糖類・いちご) マスカットゼリー(糖類・ぶどう) | 玉ねぎ にんじん ねぎ にんにく パイナップル もも みかん チンゲン菜 玉ねぎ えのきだけ ねぎ | E 703 P 20.0 F 28.0 NaCl 2.4 Ca 354 | |
| 28日 月 | ごはん サワラの西京焼き 五目きんぴら かきたま汁 | サワラ みそ ちくわ たまご 豆腐 (昆布だし) | 志賀町産コシヒカリ さとう さとう サラダ油 ごま かたくり粉 | しょうが ごぼう にんじん さやいんげん こんにゃく ほうれん草 玉ねぎ ねぎ | E 615 P 27.2 F 17.3 NaCl 2.5 Ca 318 | |
| 30日 水 | とりそばろ寿司 豆腐ハンバーグ(タレかけ) だけのこの磯マヨあえ 里いものみそ汁 | とり肉 豆腐ハンバーグ(植物たん白・玉ねぎ・とり肉・豆腐・でん粉・みりん・香辛料) のり 豚肉 みそ (うるめだし) | 志賀町産コシヒカリ さとう かたくり粉 さとう エッグゲアマヨネーズ【卵不使用】 里いも | にんじん むき枝豆 しょうが 干しいだけ だけのこ キャベツ ブロッコリー こんにゃく 玉ねぎ にんじん ねぎ | E 649 P 25.4 F 21.7 NaCl 2.7 Ca 353 | |

★今月の地場産物★
町内産：米、もち麦
県内産：牛乳、大豆、米粉、たまご、小松菜、大根、ねぎ

※献立は都合により変更になることがあります