

# 令和3年4月 こんだてひょう

しょうがっこう  
(小学校)

玉野市立学校給食センター・東児調理場

日	ようび	 こんだてめい 献立名	 ©いしいひさいち	あかいろ しょくひん 赤色の食品		みどりいろ しょくひん 緑色の食品		きいろ しょくひん 黄色の食品		家庭 でとり た い 食 品	(kcal)	たんぱく 質 (g)	脂質 (%) エ
				おもにからだ をつくる		おもにからだ の調子を整える		おもにエネルギー のもとになる					
				たんぱく質	むきしつ 無機質	ビタミン・むきしつ 無機質		たんすいか 炭水化物	ししつ 脂質				
8	木	ハヤシライス イタリアンサラダ ヨーグルト		牛肉	牛乳 ヨーグルト	アスパラガス にんじん トマト たまねぎ もやし とうもろこし グリンピース マッシュルーム	米	油 ドレッシング	いも類	670	23	28	
9	★金	ごはん いかの天ぷら 切り干し大根の煮物 わかめのみそ汁		いかの天ぷら 豆腐 みそ ひらてん	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん ねぎ たまねぎ 切り干し大根	米 砂糖	油	緑黄色 野菜	611	24	26	
12	★月	ごはん とり肉のゆずこしょう焼き おひたし 油揚げのみそ汁		とり肉 油揚げ みそ	牛乳	にんじん ねぎ はくさい たまねぎ	米 じゃがいも 砂糖	油	果物類	603	25	29	
13	火	米粉パン かつおフライ フレンチサラダ ミネストローネ		かつおフライ 大豆 ベーコン	牛乳	にんじん えだまめ トマト パセリ たまねぎ もやし マッシュルーム	米粉パン	油 ドレッシング	海藻類	667	31	29	
14	★水	ごはん 肉団子のたれ和え こうこ和え 白玉麩のみそ汁		とりつくね みそ	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ たまねぎ キャベツ たくあん	米 砂糖 ふ でんぷん	油	種実類	626	22	31	
15	★木	ごはん 鯖のみりん干し 赤じそ和え 豆腐のすまし汁		さばのみりん干し 豆腐	牛乳	にんじん ねぎ たまねぎ もやし きゅうり えのきたけ 赤じそ	米	油	いも類	634	25	36	
16	★金	ごはん ぶた肉のキムチ炒め わかめスープ オレンジゼリー		ぶた肉 ベーコン	牛乳 わかめ	にんじん いら ねぎ たまねぎ はくさいキムチ	米 砂糖 はるさめ ゼリー	油	豆類	648	24	30	
19	★月	ごはん 鮭の塩焼き こぶ和え じゃがいものみそ汁 納豆		さけ 納豆 油揚げ みそ	牛乳 昆布	にんじん ねぎ はくさい たまねぎ えのきたけ	米 じゃがいも	油	緑黄色 野菜	619	34	23	
20	火	黒糖パン とり肉の香草焼き アスパラガスのサラダ マカロニスープ		とり肉 ベーコン	牛乳	にんじん アスパラガス パセリ たまねぎ キャベツ にんにく レモン	黒糖パン マカロニ	油 ドレッシング	魚介類	649	30	34	
21	★水	ごはん ぐちのたれ和え もやしの和え物 しめじのみそ汁		ぐち 豆腐 みそ	牛乳	にんじん こまつな ねぎ たまねぎ もやし だいこん しめじ	米 砂糖	油	果物類	603	24	24	
22	★木	中華丼 焼きぎょうざ 中華和え		いか あさり えび ぶた肉 ぎょうざ まぐろ	牛乳	にんじん チンゲンサイ さやえんどう はくさい たまねぎ もやし たけのこ 干しいたけ しょうが	米 砂糖	油	海藻類	625	27	25	
23	★金	○ ● 入学・進級お祝い献立 ● ○ 赤飯(ごま塩) えびの天ぷら いんげんのアーモンド和え かきたま汁 紅白大福		えびの天ぷら たまご 豆腐	牛乳	さやいんげん にんじん ねぎ たまねぎ	米 砂糖 小豆 紅白大福	油 ごま アーモンド	きのこ 類	688	24	27	
26	★月	ごはん とりつくね 酢のもの 豆腐汁 小魚		とりつくね みそ 豆腐 油揚げ	牛乳 わかめ 小魚	にんじん ねぎ たまねぎ キャベツ だいこん	米 砂糖		種実類	613	26	26	
27	火	米粉パン 白身魚のかりかりフライ もやしのサラダ コンソメスープ		白身魚の かりかりフライ ベーコン	牛乳	にんじん パセリ たまねぎ もやし きゅうり マッシュルーム	米粉パン 砂糖	油	豆類	677	25	36	
28	★水	ごはん 牛肉とアスパラガスの炒め物 ワンタンスープ 杏仁豆腐		牛肉 肉入りワンタン	牛乳	にんじん アスパラガス ねぎ たまねぎ たけのこ しょうが	米 砂糖 杏仁豆腐	油	魚介類	665	25	29	
30	★金	ごはん 鯖の塩麴焼き しそひじき和え 豆乳汁		鯖の塩麴焼き 油揚げ みそ 豆乳	牛乳 しそひじき	にんじん ねぎ たまねぎ キャベツ もやし しめじ	米 じゃがいも		緑黄色 野菜	611	28	25	

※この献立は予定のため、変更することがあります。 ※「日にち欄」に☆のある日は、はしを忘れないようにもってきましょう。