

2024年(令和6年)4月分学校給食標準献立表

逗子市立久木小学校

日 (曜)	こんだてめい	ざいりょうのしゅるいとたいないでのはたらき			栄養価			
		からだきつくるしょうくひん(赤)	ねつやちからになるしょうくひん(黄)	からだの調子を整えるしょうくひん(緑)	熱量 (kcal)	蛋白 (g)	脂肪 (g)	塩分 (g)
10 (水)	ビビンバ はるさめスープ はっこうにゅう	ぶたにく、たまご はっこうにゅう	こめ、あぶら、さとう ごま、ごまあぶら はるさめ	にんにく、しょうが ながねぎ、もやし こまつな、にんじん チンゲンサイ	645	28.4	19.3	2.8
11 (木)	カレーうどん とりとじゃがいものあげに ひじきのサラダ ぎゅうにゅう	ぶたにく、けずりぶし ぎゅうにゅう とりにく、まぐろあぶらづけ ひじき	うどん、あぶら でんぶん、じゃがいも さとう、ごま、ごまあぶら	たまねぎ、にんじん、ながねぎ こまつな、しょうが、キャベツ きゅうり、とうもろこし	638	28.4	29.6	3.6
12 (金)	チキンライス めかじきのスパイスあげ ベーコンとやさいのスープに オレンジ ぎゅうにゅう	とりにく、ぎゅうにゅう めかじき ぶたにく、ベーコン	こめ、あぶら こむぎこ、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム トマトピューレ、ピーマン にんにく、セロリー、キャベツ オレンジ	647	29.4	24.6	2.7
15 (月)	たまごチャーハン とりのからあげ やさいスープ ぎゅうにゅう	たまご、ぶたにく ぎゅうにゅう とりにく	こめ、あぶら でんぶん、こむぎこ	にんじん、たまねぎ ピーマン、しょうが もやし、キャベツ チンゲンサイ	647	29.3	29.1	3.3
16 (火)	こがたロールパン ペンネポロネーゼ フルーツポンチ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう、ぶたにく なまクリーム、チーズ	ロールパン、マカロニ あぶら、バター さとう	にんにく、たまねぎ、ピーマン にんじん、セロリー、トマトピューレ ホールトマト、りんご缶、もも缶 パイン缶、みかん缶、レモン	674	24.6	23.2	3.1
17 (水)	カレーライス ふくじんづけ ツナサラダ ぎゅうにゅう	ぶたにく、ぎゅうにゅう ちょうりぎゅうにゅう なまクリーム、まぐろあぶらづけ	こめ、あぶら じゃがいも、こむぎこ さとう、ごまあぶら	にんにく、しょうが、たまねぎ にんじん、ふくじんづけ キャベツ、きゅうり、とうもろこし	681	22.7	25.9	2.9
18 (木)	サンドパン コロケ ポークビーンズ きやべつのスープ プルーン ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう、だいず ぶたにく、とりにく ベーコン	サンドパン、コロケ あぶら、さとう	たまねぎ、にんじん、ピーマン トマトピューレ、ホールトマト キャベツ、プルーン	630	25.3	29.4	3.0
19 (金)	ごはん さわらのみそやき かわりきんぴら けんちんじる ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう、さわら みそ、ぶたにく とうふ、あぶらあげ、けずりぶし	こめ、あぶら、さとう、ごま じゃがいも、さといも	しょうが、ながねぎ ごぼう、にんじん ピーマン、だいこん、こんにゃく	627	29.5	20.2	2.4
22 (月)	いりごはん にくじゃが むししゅうまい おひたし ぎゅうにゅう	しらす、ぎゅうにゅう、ぶたにく けずりぶし ポークしゅうまい	こめ、ごま、あぶら、じゃがいも さとう	だいこん、びろし、まな、きょうな にんじん、たまねぎ こんにゃく、グリーンピース ほうれんそう、もやし	636	26.6	17.8	2.9
23 (火)	しょうパン いちごジャム タンドリーチキン こふきいも コーンポタージュスープ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう、とりにく ヨーグルト、ベーコン ちょうりぎゅうにゅう なまクリーム	しょうパン、いちごジャム じゃがいも コーンスターチ あぶら、バター	にんにく、しょうが、パセリ にんじん、たまねぎ とうもろこし	663	29.1	28.9	2.4
24 (水)	ごはん マーボー豆腐 かぼちゃのてんぷら しおナムル ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう、ぶたにく みそ、とうふ たまご	こめ、あぶら さとう、でんぶん ごまあぶら、こむぎこ	しょうが、にんにく、ながねぎ にんじん、こまつな、かぼちゃ もやし、きゅうり	662	27.3	24.6	1.9
25 (木)	きつねうどん かきあげ コーンいりごまあえ ぶどうゼリー ぎゅうにゅう	あぶらあげ、けずりぶし ぎゅうにゅう、ちくわ のり、たまご	うどん、さとう こむぎこ、あぶら、ごま ぶどうゼリー	こまつな、にんじん、たまねぎ とうもろこし、キャベツ	654	21.3	24.2	1.9
26 (金)	たけのこごはん しろみさかなのなんばんづけ ぶたじる れいとうパイン ぎゅうにゅう	けずりぶし、あぶらあげ ぎゅうにゅう、メルルーサ ぶたにく とうふ、みそ	こめ、さとう こむぎこ、でんぶん あぶら、ごまあぶら、さといも じゃがいも	たけのこ、しょうが、にんじん たまねぎ、ピーマン ごぼう、だいこん ながねぎ、こんにゃく パインアップル	651	28.2	19.6	2.7
30 (火)	まるパン ハムチーズやき ポテトサラダ ミネストローネスープ(豆) ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう、ハム チーズ、ぶたにく ベーコン、ひよこまめ	まるパン、あぶら じゃがいも マヨネーズ、さとう マカロニ	とうもろこし、にんじん、きゅうり たまねぎ、セロリー、トマトピューレ ホールトマト、キャベツ	620	29.8	29.3	3.8

(注) 学校によって献立を変更することがあります。

1年生は16日(火) 給食開始です



もりつけひょう

1ねんせいのきゅうしょくは
16にち(火)からです。

にゅうがく
しんきゅう
おめでとう



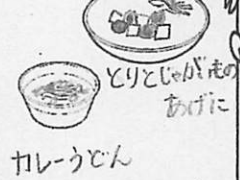
10日(水)

はっこうにゅう



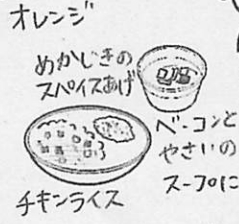
11日(木)

ぎゅうにゅう
ひじきのサラダ



12日(金)

ぎゅうにゅう



15日(月)

ぎゅうにゅう



16日(火)

ぎゅうにゅう



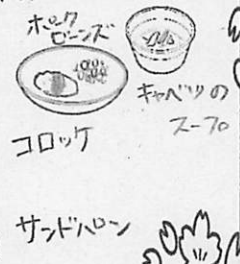
17日(水)

ぎゅうにゅう



18日(木)

ぎゅうにゅう



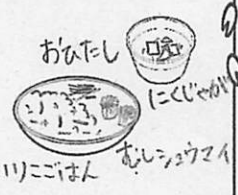
19日(金)

ぎゅうにゅう



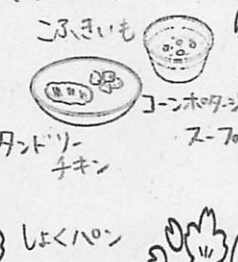
22日(月)

ぎゅうにゅう



23日(火)

ぎゅうにゅう



24日(水)

ぎゅうにゅう



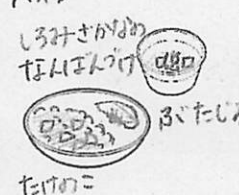
25日(木)

ぎゅうにゅう



26日(金)

ぎゅうにゅう



29日(月)

しょうわ
昭和の日

30日(火)

ぎゅうにゅう

