



4月 学校給食予定献立表



令和3年

古河市立古河第一小学校

日	こんだてめい	おもなざいりょうめい			エネルギー kcal 脂質 g 食塩 g
		おもにエネルギーのもとになる	おもにからだをつくるもとになる	おもにからだのちょうしきをととのえるもとになる	
7 (水)	ごはん 牛乳 めばるのカレーしょうゆやき	ごはん さとう	牛乳 めばる		668 16.8 1.5
	ちくぜんに	さといも さとう あぶら	とりにく ちくわ	にんじん だいこん ごぼう えだまめ こんにゃく	
	フルーツあんじん	さとう	れんにゅう	もも パインアップル	
8 (木)	ごはん 牛乳 とりにくのアップルソースかけ	ごはん さとう	牛乳 とりにく	たまねぎ りんご	655 19.2 2.7
	いろどりひじきに	さとう あぶら	牛乳 ひじき さつまあげ	にんじん えだまめ とうもろこし	
	はるやさいのみそしる	でんぷん	えび すけそうだら とうふ おから あぶらあげ	にんじん さやえんどう たまねぎ だけのこ ねぶかねぎ	
9 (金)	コッパン チルドチョコ 牛乳 チーズいりにくだんご1 4年より2	コッパン チョコレート パンこ	牛乳 とりにく ぶたにく だいず チーズ	たまねぎ	708 33.0 3.1
	ブロッコリーサラダ	さとう あぶら		ブロッコリー	
	グリーンポタージュ	あぶら	ベーコン 牛乳 なまクリーム チーズ	にんじん たまねぎ とうもろこし グリーンピース マッシュルーム	
12 (月)	ごはん 牛乳 マーボーどうふ	ごはん さとう ごまあぶら	牛乳 ぶたにく とうふ	にんじん たまねぎ しいたけ ねぶかねぎ しょうが にんにく	757 26.3 2.1
	しゅうまい2	こむぎこ あぶら	とりにく たまご	たまねぎ	
	きゅうりのあさづけ			きゅうり	
13 (火)	しょうゆラーメン (ソフトめん しょうゆラーメンスープ) 牛乳	ちゅうかめん あぶら	牛乳 ぶたにく なた	にんじん ごまつな もやし メンマ しょうが にんにく ねぶかねぎ	662 20.2 2.6
	チキンナゲット2 職員3	あぶら こむぎこ でんぷん	とりにく だっしふんにゅう		
	シュガーポテト	さつまいも さとう あぶら			
14 (水)	ごはん 牛乳 ぶたにくのトマトパジルやき	ごはん あぶら	牛乳 ぶたにく チーズ	トマト パジル にんにく	698 25.7 2.8
	リャンパンサンスー	さとう ごまあぶら マロニー	ハム たまご	にんじん きゅうり	
	もやしのスープ	あぶら	ベーコン	にんじん もやし とうもろこし	
15 (木)	ごはん 牛乳 さわらのみそやき 【春をつげる魚】	ごはん さとう	牛乳 さわら		644 16.6 2.8
	ごもきんぴら	さとう ごま ごまあぶら	ぶたにく さつまあげ	にんじん ごぼう こんにゃく	
	かまぼこのすましじる パンナコッタ	はなふ はちみつ	かまぼこ わかめ とうにゅう	しめじ ねぶかねぎ レモン	
16 (金)	【一年生給食開始】				650 23.9 3.1
	ハンバーガー (バーガーパン ハンバーグケチャップソース) 牛乳	バーガーパン さとう パンこ	牛乳 ぶたにく とりにく だいず ぎゅうにく	たまねぎ	
	フレンチサラダ	さとう あぶら		にんじん キャベツ きゅうり とうもろこし	
19 (月)	カレーライス (むぎごはん ポークカレー) はっこうにゅう	むぎごはん じゃがいも あぶら	はっこうにゅう ぶたにく	にんじん たまねぎ しょうが にんにく りんご グリンピース	644 11.7 2.6
	オムレツ	さとう でんぷん	たまご		
	キャベツのレモンあえ	さとう		にんじん キャベツ きゅうり レモン	
20 (火)	わかめうどん (ソフトめん わかめじる) 牛乳	ソフトめん あぶら	牛乳 とりにく かまぼこ あぶらあげ わかめ	にんじん ねぶかねぎ しいたけ	658 23.7 3.0
	ホキのてんぷら	てんぷらこ あぶら	ホキ		
	ポテトサラダ	じゃがいも マヨネーズ		にんじん きゅうり	
21 (水)	ごはん 牛乳 メンチカツ (ソース)	ごはん あぶら パンこ	牛乳 とりにく だいず ぶたにく	たまねぎ	682 22.0 2.7
	はくさいのおひだし		かつおぶし	はくさい	
	みそけんちんじる	さといも ごまあぶら	とうふ あぶらあげ	にんじん だいこん しいたけ ねぶかねぎ ごぼう こんにゃく	
22 (木)	【進級・入学お祝いメニュー】				752 24.6 3.0
	にしよごはん (そぼろ いりたまご) 牛乳	ごはん さとう あぶら	牛乳 とりにく だいず たまご	しょうが	
	だいこんのナムル	さとう あぶら ごま		にんじん だいこん きゅうり	
23 (金)	チンゲンサイとえびのスープ おいおいクレープ	でんぷん ごまあぶら さとう こめこ あぶら	えび とうにゅう	にんじん チンゲンサイ たまねぎ だけのこ いちご	653 26.7 3.2
	まめコロッケパン (バーガーパン まめコロッケ ソース) 牛乳	バーガーパン じゃがいも バター パンこ さとう こむぎこ あぶら	牛乳 しろはなまめ だっしふんにゅう		
	ハムサラダ	さとう あぶら	ハム	にんじん キャベツ きゅうり	
26 (月)	キャベツとたまごのスープ	あぶら	ベーコン たまご	にんじん たまねぎ キャベツ とうもろこし	643 16.7 2.7
	ごはん 牛乳 いかのからあげ	ごはん でんぷん あぶら	牛乳 いか	しょうが	
	だいこんのそぼろに	さとう でんぷん あぶら	とりにく	だいこん しょうが	
27 (火)	じゃがいものみそしる	じゃがいも	とうふ わかめ	にんじん ねぶかねぎ	673 22.4 2.8
	カレーうどん (ソフトめん カレーじる) 牛乳	ソフトめん でんぷん あぶら	牛乳 とりにく なた	にんじん たまねぎ もやし	
	ぼうぎょうざ	こむぎこ	ぶたにく とりにく	キャベツ たまねぎ なら	
28 (水)	アロエヨーグルトあえ	さとう	なまクリーム ヨーグルト	アロエ	742 26.4 3.1
	ごはん 牛乳 とりにくのレモンに	ごはん さとう でんぷん あぶら	牛乳 とりにく	レモン	
	ちくわのいりに	さとう ごまあぶら	ちくわ	にんじん えだまめ しらたき	
30 (金)	かきたまじる	はなふ でんぷん	たまご	にんじん しめじ みつば	611 22.1 2.9
	いちごこめパン 牛乳 さけのクリームソースかけ	こめパン さとう あぶら	牛乳 さけ	たまねぎ マッシュルーム いちご	
	チキンとわかめのサラダ	さとう あぶら	とりにく わかめ	キャベツ	
30 (金)	カントリースープ	あぶら	ベーコン	にんじん たまねぎ キャベツ とうもろこし	676 22.2 2.7

物資の都合により献立の内容が変更になることがあります。使用量の少ない食品は、材料名を記載していません。詳細な内容が必要な場合は、お問い合わせください。

給食回数 17回 平均