



# 4月 学校給食予定献立表

古河市立古河第一小学校

令和4年

日	こんだてめい	おもなざいりようめい			エネルギー kcal たんぱく質 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のもとになる	おもにからだのちようしきをとのえるのもとになる	
7 (木)	ハヤシライス (むぎごはん ハヤシシチュー) 牛乳	むぎごはん じゃがいも あぶら	牛乳 ぶたにく	たまねぎ にんじん	701 21.5 2.7
	ツナオムレツ	てんぷん さとう あぶら	たまご まぐろ	たまねぎ	
	ハムサラダ	あぶら さとう	ハム	キャベツ きゅうり にんじん	
8 (金)	あげパン 牛乳 にくだんご②	コッペパン さとう あぶら パンこ てんぷん	牛乳 とりにく ぶたにく	たまねぎ	681 22.4 2.9
	マカロニサラダ	マカロニ あぶら	だいず	きゅうり にんじん	
	コンソメスープ	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	
11 (月)	ごはん 牛乳 さばのこうみやき	ごはん さとう	牛乳 さば	しょうが ねぶかねぎ	644 23.5 2.2
	のりごまあえ	ごま	のり	ごまつな にんじん キャベツ もやし	
	こがしねぎのみそけんちんじる	さといも あぶら	とうふ あぶらあげ	ねぶかねぎ しょうが ほうさい こんにやく しいたけ にんじん ごぼう	
12 (火)	さんさいうどん(ソフトめん さんさいじる) 牛乳	ソフトめん あぶら	牛乳 とりにく あぶらあげ	にんじん ほうれんそう わらび みずな えのきたけ やまうど なめこ たけのこ	656 20.5 2.4
	カラフルかきあげ	あぶら てんぷらこ さつまいも		たまねぎ えだまめ とうもろこし にんじん	
	フルーツポンチ	さとう		パイナップル おうとう みかん ナタデココ	
13 (水)	ごはん 牛乳 しょうろんぼう2年①、3年~6年・職員②	ごはん てんぷん はるさめ	牛乳 ぶたにく	キャベツ たまねぎ しいたけ たけのこ	696 21.5 2.3
	チンジャオロースー	あぶら てんぷん さとう	ぶたにく ほたて	たけのこ ビーマン にんじん たまねぎ しいたけ にんにく しょうが りんご	
	はるさめスープ	はるさめ あぶら	ベーコン	にんじん たまねぎ キャベツ	
14 (木)	にしよくごはん (ごはん とりそぼろ いらたまご) 牛乳	ごはん あぶら てんぷん さとう	牛乳 とりにく だいず たまご	しょうが	651 31.4 2.9
	ほうれんそうともやしのおひたし		かつおぶし	ほうれんそう もやし	
	わかたけみそしる		あぶらあげ わかめ かまぼこ	たけのこ スナッペンとう	
15 (金)	* 1ねんせいのきゅうしよくがはじまります *				
	こくとうパン 牛乳 ハンバーグケチャップソースかけ	こくとうパン あぶら さとう	牛乳 とりにく ぶたにく だいず	たまねぎ	661 23.7 2.5
	フライドポテトのりあえ	じゃがいも あぶら ごま	あおさ		
チンゲンサイのクリームスープ	あぶら	牛乳 ベーコン	チンゲンサイ たまねぎ にんじん		
18 (月)	カレーライス (ごはん ポークカレー) はっこうにゅう	ごはん じゃがいも あぶら	はっこうにゅう ぶたにく	たまねぎ にんじん しょうが にんにく りんご	704 21.1 3.1
	ハムチーズオムレツ	さとう てんぷん	たまご ハム チーズ		
	チキンとわかめのサラダ	あぶら さとう	とりにく わかめ	キャベツ	
19 (火)	みそラーメン (ちゅうかめん みそラーメンスープ) 牛乳	ちゅうかめん ごまあぶら	牛乳 ぶたにく なた	しょうが にんにく にんじん ねぶかねぎ もやし とうもろこし	647 21.9 3.1
	はるまき	こむぎこ あぶら はるさめ てんぷん	とりにく	たけのこ にんじん キャベツ	
	フルーツあんじん	さとう	にゅう だいず	おうとう パイナップル	
20 (水)	ごはん 牛乳 ぶたにくのガーリックやき	ごはん さとう あぶら	牛乳 ぶたにく	しょうが にんにく たまねぎ	705 26.2 2.5
	たけのこのとさに	さとう	かつおぶし	たけのこ こんにやく さやいんげん	
	すましじる おいしいクレープ	ふ さとう こめこ	なた わかめ とうにゅう	にんじん ねぶかねぎ しめじ いちご	
21 (木)	ごはん 牛乳 しろみぎかなフライ (ソース)	ごはん こむぎこ てんぷん パンこ あぶら	牛乳 ほき		698 26.4 2.8
	すきやきに	さとう あぶら	ぶたにく とうふ	しらたき ほうさい えのきたけ ねぶかねぎ	
	かりぼりあえ	ごま	くきわかめ	キャベツ きゅうり にんじん だいこん	
22 (金)	チョコチップパン 牛乳 チキンピカタケチャップソースかけ	チョコチップパン さとう こむぎこ	牛乳 とりにく たまご チーズ	パセリ	705 27.8 2.8
	シーザーサラダ (クルトン)	あぶら さとう こむぎこ	チーズ たまご	キャベツ きゅうり あかビーマン とうもろこし プロコリー	
	アルファベットスープ	マカロニ あぶら	ベーコン	にんじん たまねぎ キャベツ	
25 (月)	ごはん 牛乳 ぼうぎょうざ	ごはん さとう こむぎこ	牛乳 とりにく ぶたにく だいず	キャベツ たら たまねぎ	666 25.1 2.1
	マーボーどうふ	ごまあぶら てんぷん さとう	ぶたにく とうふ	しょうが にんにく たまねぎ ねぶかねぎ たら にんじん しいたけ	
	もやしのナムル	あぶら さとう		もやし にんじん ほうれんそう	
26 (火)	ごもくうどん (ソフトめん ごもくじる) 牛乳	ソフトめん あぶら	牛乳 とりにく あぶらあげ なた	にんじん ごぼう ねぶかねぎ	655 28.6 3.1
	いかのさらさあげ	てんぷん あぶら	いか	しょうが	
	ヨーグルトあえ	さとう	ヨーグルト にゅう	りんご パイナップル おうとう みかん	
27 (水)	ごはん 牛乳 さけのなんぶやき	ごはん ごま	牛乳 さけ		659 28.2 2.3
	にくじゃが	じゃがいも あぶら さとう	ぶたにく	にんじん たまねぎ しらたき	
	キャベツのしおこんぶづけ		こんぶ	キャベツ きゅうり	
28 (木)	ごはん 牛乳 とりにくのからあげ	ごはん てんぷん あぶら	牛乳 とりにく	しょうが にんにく	744 27.8 2.3
	きんぴらごぼう	ごま さとう ごまあぶら	ぶたにく さつまいも	ごぼう にんじん こんにやく	
	とうふのみそしる		わかめ とうふ	にんじん ねぶかねぎ	

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。