

令和5年



4月 学校給食予定献立表



古河市立古河第一小学校

日	こんだてめい	おもなざいりようめい			エネルギー たんぱく質 食塩
		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	おもにからだのちようしをとのえるもとになる	
7 (金)	ココアあげパン 牛乳 とりにくとやさいのつくね	パン あぶら さとう ココア パンこ	牛乳 とりにく だいず	たまねぎ にんじん れんこん ねぎ	700
	マカロニサラダ	マカロニ あぶら	だいず	きゅうり とうもろこし	25.4
	まめとウィンナーのトマトスープ		牛乳 ウィンナー きんときまめ ひよこまめ	にんじん たまねぎ トマト	2.7
10 (月)	ぶたにくどん 牛乳	ごはん さとう しらす	牛乳 ぶたにく	しょうが たまねぎ	607
	のりごまあえ	ごま	のり	こまつな もやし にんじん キャベツ	24.7
	じゃがいものみそしる	じゃがいも	とうふ わかめ みそ	にんじん ねぶかねぎ	2.5
11 (火)	ちくさうどん 牛乳	ソフトめん あぶら	牛乳 とりにく あぶらあげ かまぼこ	にんじん ねぶかねぎ ほうれんそう しいたけ	632
	ちくわのいそべあげ 児童② 職員③	てんぷらこ あぶら	ちくわ あおき		22.4
	ごぼうサラダ	ごま あぶら		ごぼう にんじん	2.7
12 (水)	ごはん 牛乳 キャベツとぶたにくのいためもの	ごはん ごまあぶら さとう てんぷん	牛乳 ぶたにく みそ	しょうが にんにく キャベツ たまねぎ ピーマン	631
	ちゅうかたまごスープ	てんぷん	たまご	たまねぎ にんじん えのきたけ	23.6
	フルーツポンチ	さとう	とうにゅう	みかん もも バインアップル ナタデココ りんご	1.7
13 (木)	ごはん 牛乳 さわらのごまみそやき	ごはん さとう ごま	牛乳 さわら みそ	しょうが	616
	きりぼしだいこんのいために	あぶら さとう	さつまあげ	だいこん にんじん	24.0
	けんちんじる	さといも こんにゃく あぶら	あぶらあげ とうふ	だいこん にんじん ねぶかねぎ ごぼう	2.8
14 (金)	🍷 1年生の給食がはじまります 🍷 ミルクパン 牛乳 ハンバーグデミグラスソース	パン さとう てんぷん	牛乳 だっしふんにゅう ぶたにく とりにく だいず	たまねぎ	706
	フライドポテトののりあえ	じゃがいも あぶら ごま	あおき		26.3
	コーンポタージュ	バター	牛乳 ベーコン いんげんまめ	たまねぎ とうもろこし パセリ	2.6
17 (月)	「茨城をたべようweek(ウィーク)」 毎月第3日曜日は「茨城をたべようDay(デイ)」,そこから始まる1週間は「茨城をたべようWeek(ウィーク)」です。「県産品を食べましょう。」 【入学・進級お祝い 献立】				
	ごはん 牛乳 とりにくのバーベキューソース	ごはん さとう あぶら	牛乳 とりにく	しょうが にんにく たまねぎ りんご パセリ	715
	ポテトサラダ	じゃがいも	だいず	きゅうり にんじん	24.3
	かまぼこのすましじる いちごクレープ	ふ あぶら さとう こめこ てんぷん	かまぼこ わかめ とうにゅう だいず	しめじ ねぶかねぎ いちご	2.5
18 (火)	しょうゆラーメン 牛乳	ちゅうかめん あぶら	牛乳 ぶたにく なた	しょうが にんにく にんじん もやし ねぶかねぎ メンマ こまつな	660
	はるまき	あぶら てんぷん はるさめ こむぎこ さとう ごま	だいず とりにく	たけのこ にんじん キャベツ	24.2
	パンバンジーサラダ	あぶら ごま	とりにく だいず	もやし にんじん きゅうり	3.3
19 (水)	ごはん 牛乳 しろみぎかなのフライ(ソース)	ごはん こむぎこ パンこ あぶら てんぷん	ホキ		601
	だいこんのもの	こんにゃく あぶら さとう	あぶらあげ	だいこん	20.3
	わかめスープ	ごま	とうふ わかめ	たまねぎ チンゲンサイ	2.3
20 (木)	カレーライス 牛乳	むぎごはん じゃがいも あぶら	牛乳 ぶたにく	しょうが にんにく にんじん たまねぎ りんご	709
	キャベツのレモンあえ	さとう あぶら	あぶらあげ	キャベツ きゅうり にんじん レモンかじゅう	20.4
	フルーツヨーグルト	あぶら さとう	ヨーグルト	もも バインアップル みかん	2.3
21 (金)	こくとうパン 牛乳 メンチカツ(ソース)	こくとうパン こむぎこ パンこ あぶら	牛乳 とりにく だいず ぶたにく	たまねぎ	679
	ツナサラダ	あぶら	ツナ だいず	キャベツ きゅうり	21.9
	チンゲンサイのクリームスープ	あぶら	牛乳 ベーコン いんげんまめ	チンゲンサイ にんじん たまねぎ	2.8
24 (月)	ごはん はっこうにゅう にくシューマイ1・2年①、3～6年・職員②	ごはん こむぎこ さとう	だっしふんにゅう とりにく たまご さかなのすりみ	いちご たまねぎ	691
	もやしのナムル	ごま さとう ごまあぶら		きゅうり にんじん もやし	25.7
	とうふのちゅうかに	さとう てんぷん ごまあぶら	ぶたにく とうふ	にんじん たまねぎ たけのこ きくらげ しょうが	2.8
25 (火)	わかめうどん 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 かつおぶし こんぶ	にんじん ねぶかねぎ しいたけ	663
	いかのさらさあげ	てんぷん あぶら	いか	しょうが	34.0
	キャベツのごまあえ ヨーグルト	さとう ごま	だっしふんにゅう	キャベツ きゅうり	2.8
26 (水)	ハヤシライス 牛乳	ごはん じゃがいも あぶら こむぎこ さとう	牛乳 ぶたにく	たまねぎ にんじん にんにく トマト	689
	オムレツ	さとう	たまご にゅう だいず		22.7
	コールスローサラダ	あぶら さとう		キャベツ にんじん とうもろこし	2.2
27 (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	667
	ひじきとだいずのいそに	さとう あぶら	ひじき だいず さつまあげ	えだまめ	24.4
	だいこんのみそしる		あぶらあげ みそ	だいこん こまつな えのきたけ	2.1
28 (金)	アップルパン 牛乳 コーングラタン	パン マカロニ バター さとう こむぎこ	牛乳 とりにく なまクリーム チーズ だいず たまご	りんご とうもろこし たまねぎ	652
	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	21.3
	フルーツゼリーあえ	さとう		みかん もも バインアップル りんご	2.3

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。