



ひ	牛		あか	みどり	きいろ	エネルキ゛ー	たんぱく しつ	ししつ	しょくえ そうとう りょう
こち	乳	こんだてめい	おもに体をつくるもとになる	おもに体の調子を整えるもとになる	おもにエネルギーのもとになる	Kcal	g	g	g
(火)	0	たけのこごはん	ぎゅうにゅう/ 油揚げ	人参 たけのこ	米 砂糖	600	28.5	19.7	2.7
			小鯵		米粉 でん粉 大豆油				
	MILK	にく 肉じゃが	豚肉	人参 玉葱 干L椎茸	しらたき じゃが芋 砂糖 サラダ油				
		しる とうふとわかめのみそ汁	豆腐 みそ わかめ	白菜					
10 (水)		ビビンバ	ぎゅうにゅう/ みそ 豚肉	小松菜 人参 生姜 にんにく 長葱 大豆もやし	米 麦 砂糖 ごま ごま油	597	24.9	16.6	2.16
		ワンタンスープ	鶏肉	チンゲン菜 人参 長葱 干し椎茸	ワンタンの皮 ごま油	397	24.9	10.0	2.1
		アセロラゼリー		アセロラ果汁 りんご	アセロラゼリー				
		こざかな 小魚	<u></u> 煮干し						
12 (金)			 ぎゅうにゅう/ コッペパン(乳)		コッペパン	600	24.0	10.5	2.5
			しいら 卵不使用マヨネーズ(大豆)	パセリ 生姜 玉葱 にんにく	パン粉 サラダ油	609	31.9	19.5	2.51
		ドレッシングサラダ	新作民用マコヤース(八豆)	人参 キャベツ きゅうり 大根 レモン果汁	はちみつ サラダ油				
		シチュー	青大豆 豆乳 ベーコン	人参 玉葱 コーン缶	米粉 じゃが芋 サラダ油				0
				りんご			() AS
15 (月)	0	ごはん	ぎゅうにゅう/		米麦	617	27.4	21.5	2.89
			大豆 豆腐 みそ 豚肉	にら 人参 生姜 にんにく 長葱 干し椎茸	でん粉 砂糖 ごま油 サラダ油				
		マーボーどうふ	テンメンジャン(大豆) 鶏肉 卵	ザーサイ 生姜 白菜	テンメンジャン(小麦 ごま) でん粉				
		たまご入りちゅうかスープ	ザーサイ(大豆)	人参 きゅうり もやし	ザーサイ(ごま) 春雨 砂糖 ごま油 サラダ油				
		バンサンスウ	大豆		でん粉・砂糖				
10		はくとう豆 にく		小松菜 人参 長葱 えのきたけ	うどん サラダ油				
16 (火)		済 うどん	豚肉 青大豆 ツナ(大豆)	キャベツ ゆず果汁	じゃが芋 砂糖 ごま	602	26.6	23.5	2.1
		ツナあえ	豆乳 チーズ		ミックス粉 砂糖 バター				
		チーズ入り蒸しパン	TH 7 A		アーモンド				
		アーモンド	**********						
17 (水)		ごはん 	ぎゅうにゅう/		米 麦	637	25.4	24.1	2.6
		さばのみそ煮	みそ 鯖 梅干し(大豆)	生姜梅干し	砂糖				
		からしあえ		小松菜 人参 キャベツ もやし					
		けんちん汁	豆腐	小松菜 人参 ごぼう 大根 長葱	里芋 こんにゃく サラダ油				
		あまなつ		あまなつ					
		だいず 大豆アーモンド	大豆		アーモンド				
	2	15 40 40 40 40 40	() > (+) + () + +						
18 (木)	0	1年生の給食は18日 チキンカレーライス	からはじまります。 <u>デ</u> ぎゅうにゅう/ 鶏肉	トマト缶 人参 ごぼう 生姜 玉葱 にんにく	米 麦 小麦粉 じゃが芋				
				マッシュルーム チャツネ(リンゴ パパイヤ) 人参 キャベツ きゅうり コーン缶	サラダ油 サラダ油	622	19.6	19.5	2.3
		コーンサラダ		962					
		りんご							



ぎゅうにゅう/食パン(乳)

レンズ豆 いんげん豆 豚肉

トマト缶 人参 玉葱 にんにく

煮干し

こざかな **小魚**

セサミトースト

19 (金)



646

24.2

24.8

2.28

食パン 砂糖 ごま バター

じゃが芋 黒砂糖 サラダ油

マカロニ サラダ油

アーモンド



令和6年度 4月 よていこんだてひょう



柏市立柏第六小学校

∇	#		あか	みどり	きいろ	エネルキ゛ー	たんぱく しつ	ししつ	しょくえんそうとう
にち	乳	こんだてめい	おもに体をつくるもとになる	おもに体の調子を整えるもとになる	おもにエネルギーのもとになる	Kcal	g	g	g g
22 (月)	0	ごはん	ぎゅうにゅう/		米 麦	606	25.9	18.6	2.54
	3 3	いわしのかば焼き	鰯	生姜	でん粉 砂糖 大豆油				
3	MILK	ごまあえ		小松菜 人参 もやし	砂糖 ごま				
		^{じる} なめこ汁	豆腐 みそ わかめ	長葱 なめこ					
		ヨーグルト	ヨーグルト(ゼラチン)						
23 (火)	0	スパゲティミートソース	ぎゅうにゅう/ 大豆 豚肉	人参 玉葱 にんにく	米粉 スパゲティ 砂糖 サラダ油	632	24.3	24.8	2.09
		コリコリくきわかめのサラダ	くきわかめ	人参 キャベツ もやし	砂糖 サラダ油				
		メープルマフィン	牛乳		小麦粉 ミックス粉 メープルシロップ バター				
		^{こざかな} 小魚アーモンド	煮干し		アーモンド				
24 (水)	0	どん ちゅうか丼	豆腐	人参 生姜 たけのこ 玉葱 にんにく 白菜 干し椎茸	米 麦 でん粉 ごま油 サラダ油	601	25.7	16.6	2.54
		い アーモンド入りもやしと春雨のサラダ	青大豆	人参 きゅうり もやし	春雨 砂糖 アーモンド サラダ油				
		ちゅうかきのこスープ	みそ コチジャン(大豆)	ごぼう 玉葱 えのき茸 エリンギ まいたけ しいたけ	はちみつ ごま油				
		ひとくちみかんゼリー		みかん果汁	ゼリー 水あめ 砂糖				
25 (木)	0	コッペパン	ぎゅうにゅう/ コッペパン(乳)		コッペパン	601	28.2	19.8	2.66
		たらのフライ	たら		小麦粉 パン粉 大豆油				
		マセドアンサラダ		人参 きゅうり 玉葱	じゃが芋 砂糖 サラダ油				
		ポトフ	ソーセージ	かぶ キャベツ セロリー 玉葱	じゃが芋				
		るい しらぬい(かんきつ類)		Lらぬい					
26 (金)	0	わかめごはん	ぎゅうにゅう/ わかめ		米 麦	608	23.5	19.7	2.38
		じゃがいものそぼろ煮		人参 さやいんげん 生姜 玉葱 干し椎茸	じゃが芋 でん粉 こんにゃく 砂糖 サラダ油				
		^{じる} かきたま汁		小松菜 玉葱 えのきたけ しめじ					
		カリカリ大豆	大豆		でん粉 大豆油				
30 (火)	0	チキンピラフ		トマトピューレ ごぼう 玉葱 コーン缶 マッシュルーム	米 麦 砂糖 サラダ油	603	19.9	22.8	2.58
		グリンピースのポタージュ		グリンピース 玉葱	小麦粉 じゃが芋 生クリーム バター サラダ油				
		フライドポテトのサラダ		人参 キャベツ	じゃが芋 砂糖 サラダ油				
		オレンジ		オレンジ					
		アーモンド			アーモンド				

※食材の都合により、献立を変更することがあります。ご了承下さい。

※「ぎゅうにゅう/」は飲用牛乳です。

※栄養量の文部科学省基準は、エネルギー/650キロカロリー、たんぱく質/26.8(18~32)グラム、脂質/18.1(17.8~21.3)グラム(摂取エネルギーの20~30%)、食塩相当量/2グラム未満です。



給食について





平均栄養量

(保護者の皆様へ ご入学・ご進級おめでとうございます。)

- ●給食調理は昨年度に引き続き、「富士食品」の調理スタッフが心を込めて作ります。よろしくお願いいたします。
- ●給食当番が白衣とぼうしをかぶり、給食の準備をします。週末には持ち帰りますので、洗濯をして次の週の初めに 持たせてください。ご協力よろしくお願いいたします。
- ●諸事情で給食を止める場合は担任へ連絡をお願いします。市の規定又は食材発注の理由により、4日後(土・日・祝日を除く)からの日割りでの返金になります。
- ●予定献立表には料理名だけでなく、使用する食品やエネルギーや行事食や郷土料理など色々なことが書かれて



613 25.4 20.8 2.47