

令和6年  
4月分

# 学校給食献立表

富田林市教育委員会  
富田林市小学校給食会

(令和6年4月10日～30日 14回)



にゅう かく しん きゅう  
**入学・進級  
おめでとう**

のどにつまらせないように  
よくかんで食べましょう

富田林市産の野菜を使用する予定です

・小松菜	12日・18日
・青葱	17日
・茄子	19日

### 食物アレルギーをお持ちの方々へ

給食センター・パン工場・食品加工工場では、原材料として使用していないにもかかわらず、アレルギー物質が意図せず混入してしまう可能性（コンタミネーション）があります。

水	木	金
<b>10</b> <b>ごはん</b> こめ 75 ◆ <b>マーボー豆腐</b> 豆腐 110 ♥ ぶたミンチ 25 ♥ にんじん 15 ◆ あおねぎ 5 ◆ ほししいたけ 0.5 ◆ しょうが 0.3 ◆ にんにく 0.03 ◆ あかみそ 1.6 ♥ はちまようみそ 1.6 ♥ トウバンジャン 0.15 こいくちしょうゆ 3.5 うすくちしょうゆ 1 さとう 1.5 ◆ みりん 0.8 さけ 0.8 こしょう 0.03 とりがらスープ 0.7 でんぷん 1.6 ◆ こめあぶら ◆	<b>11</b> <b>ごはん</b> こめ 75 ◆ <b>インドに</b> ぶたにく 20 ♥ じゃがいも 40 ◆ たまねぎ 35 ◆ にんじん 10 ◆ こんにゃく 10 ひらてん 10 ♥ トマトケチャップ 9.3 フイヨン 6 ウスターソース 2.5 さとう 1.25 ◆ こいくちしょうゆ 0.6 カレーこ 0.4 しお 0.4 さけ 0.4 こめあぶら ◆ <b>ナムル</b> こまつな 30 ◆ だいこん 5 ◆ にんにく 0.01 ◆ こいくちしょうゆ 2.4 みりん 0.7 さとう 0.5 ◆ こめあぶら 0.3 ◆	<b>12</b> <b>りんごパン</b> こめこまカロニ 20 ♥ とりにく 20 ♥ こめこまカロニ 4 ◆ たまねぎ 15 ◆ こまつな 10 ◆ ソテーたまねぎ 10 ◆ にんじん 10 ◆ セロリー 2 ◆ フイヨン 12 うすくちしょうゆ 3.5 こいくちしょうゆ 0.3 しお 0.3 こしょう 0.02 しろワイン 0.8 こめあぶら ◆ <b>ツナとポテトの マヨネーズやき</b> ツナ 10 ♥ フレンチポテト 35 ◆ ホールコーン 10 ◆ たまねぎ 10 ◆ ナンエッグマヨネーズ 10 ◆ しお 0.1 こしょう 0.02 にんじん 3 ◆ フレンチドレッシング ◆ クラス1ぼん

<b>15</b> <b>ごはん</b> こめ 75 ◆ <b>とりすきやき</b> とうふ 40 ♥ とりにく 30 ♥ たまねぎ 40 ◆ にんじん 15 ◆ ごぼう 10 ◆ こんにゃく 25 けずりぶし 0.8 こいくちしょうゆ 8.5 さとう 4 ◆ さけ 1 こめあぶら ◆ <b>ちくわの いそべあげ</b> ちくわ 180 ♥ こめこ 4.6 ◆ あおさ 0.1 ◆ しお 0.03 こめあぶら ◆ <b>ゆかりあえ</b> にんじん 10 ◆ ゆかりこ 0.4 ◆ うすくちしょうゆ 1 さとう 0.1 ◆ みりん 0.4	<b>16</b> <b>ごはん</b> こめ 75 ◆ <b>はるやさいの みそしる</b> じゃがいも 30 ◆ しんキャベツ 15 ◆ たまねぎ 10 ◆ にんじん 5 ◆ あかみそ 9 ♥ しろみそ 2 ♥ けずりぶし 2.5 だしこんぶ 0.6 みりん 0.4 <b>さばのしおやき</b> さば 180 ♥ しお 0.2 <b>みそしる</b> めひじき 1 ♥ こなかつお 1 ♥ こいくちしょうゆ 1.6 みりん 1 さとう 0.8 ◆	<b>17</b> <b>はるさめスープ</b> とうふ 20 ♥ はるさめ 3 ◆ たまねぎ 20 ◆ にんじん 10 ◆ えのきだけ 5 ◆ あおねぎ 5 ◆ ほししいたけ 0.5 ◆ とりがら 12 うすくちしょうゆ 4.8 こいくちしょうゆ 0.6 しお 0.4 こしょう 0.02 みりん 0.4 <b>ピンパ</b> こめ 80 ◆ きゅうにく 30 ♥ もやし 20 ◆ チンゲンサイ 20 ◆ にんじん 10 ◆ はくさいキムチ 10 ◆ にんにく 0.1 ◆ こいくちしょうゆ 2.7 うすくちしょうゆ 1.3 さとう 2 ◆ みりん 0.6 さけ 0.4 いちみつとうがらし 0.01 こめあぶら ◆ <b>やきぎょうざ</b> ぎょうざ 20 ◆ こめあぶら ◆	<b>18</b> <b>ごはん</b> こめ 75 ◆ <b>はっほうさい</b> ぶたにく 20 ♥ かまぼこ 10 ♥ はくさい 50 ◆ たまねぎ 40 ◆ にんじん 15 ◆ さやえんどう 5 ◆ ほししいたけ 0.5 ◆ しょうが 0.2 ◆ こいくちしょうゆ 2.7 うすくちしょうゆ 1.3 さけ 0.8 しお 0.2 こしょう 0.02 さとう 0.1 ◆ とりがらスープ 0.7 でんぷん 1.5 ◆ こめあぶら ◆ <b>とりのからあげ</b> とりにく 50 ♥ しょうが 0.1 ◆ こいくちしょうゆ 2.6 さけ 0.8 ガーリックこ 0.03 でんぷん 12 ◆ こめあぶら ◆ <b>こまつなの こまつあえ</b> こまつな 30 ◆ にんじん 10 ◆ しろこま 0.5 ◆ うすくちしょうゆ 1.8 こいくちしょうゆ 0.4 す 2 さとう 1 ◆ みりん 0.6	<b>19</b> <b>ベビーパン</b> さけの こうそうやき さけ 40 ♥ <b>なすのスパゲティ</b> スパゲティ 40 ◆ ベーコン 15 ♥ なす 25 ◆ たまねぎ 20 ◆ にんじん 10 ◆ ぶなしめじ 5 ◆ にんにく 0.05 ◆ トマトケチャップ 14 トマトピューレ 11.5 ウスターソース 3.2 こいくちしょうゆ 0.4 さとう 0.08 ◆ あかワイン 0.8 しお 0.3 こしょう 0.03 ナツメグ 0.01 オリーブあぶら ◆ <b>さけの ピクルス</b> キャベツ 30 ◆ にんじん 5 ◆ さとう 1.8 ◆ す 1.8 うすくちしょうゆ 0.6 しお 0.4
--	---	--	---	--

<b>22</b> <b>ごはん</b> こめ 75 ◆ <b>かんとうに</b> あつあげ 30 ♥ とりにく 15 ♥ ごぼうてん 10 ♥ にこみこんぶ 1 ♥ じゃがいも 40 ◆ だいこん 30 ◆ こんにゃく 15 けずりぶし 0.8 こいくちしょうゆ 7 さとう 2.3 ◆ みりん 0.8 さけ 0.8 こめあぶら ◆ <b>さわらの しろみそだれかけ</b> さわら 180 ♥ しろみそ 3 ◆ さとう 1 ◆ みりん 1 けずりぶし 0.2 でんぷん 0.1 ◆ <b>きゅうちゃんづけ</b> きゅうり 30 ◆ しょうが 0.3 ◆ うすくちしょうゆ 4 さとう 2.3 ◆ こんぶこ 0.02 いちみつとうがらし 0.03	<b>23</b> <b>しゃぶパン</b> ハンバーグ 100 ♥ トマトケチャップ 3.5 トマトピューレ 1.5 ◆ しお 0.04 さとう 0.2 ◆ こいくちしょうゆ 0.1 あかワイン 0.8 でんぷん 0.2 ◆ <b>にんじんの とうにゅう ポターージュ</b> ウィンナー 15 ♥ じゃがいも 20 ◆ たまねぎ 20 ◆ にんじんピューレ 20 ◆ クリームコーン 20 ◆ にんじん 5 ◆ パセリ 0.5 ◆ とりがら 7 とんこつ 3 とうにゅう 20 ♥ しお 0.65 こしょう 0.02 <b>アスパラサラダ</b> ツナ 10 ♥ キャベツ 15 ◆ グリーンアスパラガス 15 ◆ にんじん 5 ◆ しょうが 0.07 ◆ にんにく 0.04 ◆ うすくちしょうゆ 3.6 みりん 1 オリーブあぶら 0.5 ◆	<b>24</b> <b>ごはん</b> こめ 75 ◆ <b>トックスープ</b> とりにく 20 ♥ トック 20 ◆ にんじん 10 ◆ たまねぎ 10 ◆ えのきだけ 5 ◆ あおねぎ 5 ◆ ほししいたけ 0.5 ◆ しょうが 0.2 ◆ とりがら 12 うすくちしょうゆ 3.5 こいくちしょうゆ 0.3 みりん 0.5 さけ 0.4 こしょう 0.02 こめあぶら ◆ <b>あじのやくみだれ</b> あじ 180 ♥ でんぷん 3 ◆ こめあぶら ◆ <b>わかたけじる</b> ちらしかまぼこ 10 ♥ ほしわかめ 0.5 ♥ だけのこ 15 ◆ だいこん 10 ◆ えのきだけ 5 ◆ みつば 5 ◆ けずりぶし 2.5 だしこんぶ 0.6 うすくちしょうゆ 3.5 こいくちしょうゆ 0.3 さけ 0.5 みりん 0.5 しお 0.35 <b>はるさめの ちゅうかあえ</b> はるさめ 3 ◆ チンゲンサイ 15 ◆ もやし 15 ◆ にんじん 5 ◆ す 2 うすくちしょうゆ 2.2 こいくちしょうゆ 0.2 さとう 1 ◆ みりん 0.4 こめあぶら 0.2 ◆	<b>25</b> <b>ごはん</b> こめ 75 ◆ <b>わかたけじる</b> ちらしかまぼこ 10 ♥ ほしわかめ 0.5 ♥ だけのこ 15 ◆ だいこん 10 ◆ えのきだけ 5 ◆ みつば 5 ◆ けずりぶし 2.5 だしこんぶ 0.6 うすくちしょうゆ 3.5 こいくちしょうゆ 0.3 さけ 0.5 みりん 0.5 しお 0.35 <b>ぶたにくの しょうがやき</b> ぶたにく 45 ♥ たまねぎ 20 ◆ しょうが 0.35 ◆ こいくちしょうゆ 3.8 さけ 1.9 みりん 1.5 <b>ツナのあえもの</b> ツナ 10 ♥ はくさい 25 ◆ にんじん 5 ◆ こいくちしょうゆ 1.5 さとう 0.3 ◆ みりん 0.4 こんぶこ 0.02	<b>26</b> <b>しゃぶパン</b> <b>アスパラガスの スープに</b> フランクフルト 20 ♥ じゃがいも 40 ◆ たまねぎ 30 ◆ キャベツ 20 ◆ グリーンアスパラガス 15 ◆ にんじん 10 ◆ セロリー 2 ◆ にんにく 0.02 ◆ とりがら 7 うすくちしょうゆ 2 こいくちしょうゆ 1 しお 0.2 こしょう 0.02 さとう 0.2 ◆ みりん 0.4 しろワイン 0.8 <b>チキンナゲット</b> ようちえんじ 100 ♥ しょうがくせい 200 ♥ <b>いちごジャム</b> いちご 20 ◆ レモンかじゅう 1 ◆ グラニューとう 8.5 ◆
---	---	---	--	---

【 献立表の見方 】

ひづけ 日付

こめだてめい 献立名

しょうぎょうりょう 使用材料

しょうりょうりょう 使用量

ひとり 一人1個付けの食材です。

**三色栄養**

各材料が、三色栄養（食べ物の3つの働き）では何色になるかをのせています。

♥は赤、◆は黄色、♣は緑の食品です。

♥・・・からだをつくる  
（たんぱく質、無機質）

◆・・・エネルギーのもとになる  
（炭水化物、脂質）

♣・・・からだの調子をととのえる  
（ビタミン・無機質）

クラスに1本、ドレッシングがつきます。教室で混ぜて配膳します。

このマークがついている日は、幼稚園の給食実施日です。

このマークがついている日は、スプーンを持ってきましょう。

魚を食べるときは骨に気を付けて食べましょう

	エネルギー		たんぱく質		脂質		食物繊維		ビタミン			食塩相当量	カルシウム	マグネシウム	鉄
	kcal	摂取エネルギー全体 の13~20%	(%エネルギー)	(%エネルギー)	g	AμgRE	B₁mg	B₂mg	Cmg	g	mg	mg	mg		
学校給食摂取基準	650				4.5以上	200	0.4	0.4	25	2未満	350	50	3.0		
4月平均栄養量	638	16.0%	27.8%	5.3	240	0.4	0.5	21	2.4	323	90	2.9			

●献立表中の食品の数量の単位はgで中学年の量を示しています。配分量は幼稚園児は0.75倍量、低学年（1年生・2年生）は0.85倍量、高学年（5年生・6年生）は1.15倍量になります。

●材料入荷のつごうにより、内容を多少変更することがありますのでご了承下さい。

しょうわのひ

もりもりたべて げんきなす

もりもりくん

ぎゅうしょくセンター

このマークがついている日は、幼稚園の給食実施日です。

このマークがついている日は、スプーンを持ってきましょう。

	エネルギー		たんぱく質		脂質		食物繊維		ビタミン			食塩相当量	カルシウム	マグネシウム	鉄
	kcal	摂取エネルギー全体 の13~20%	(%エネルギー)	(%エネルギー)	g	AμgRE	B₁mg	B₂mg	Cmg	g	mg	mg	mg		
学校給食摂取基準	650				4.5以上	200	0.4	0.4	25	2未満	350	50	3.0		
4月平均栄養量	638	16.0%	27.8%	5.3	240	0.4	0.5	21	2.4	323	90	2.9			

●献立表中の食品の数量の単位はgで中学年の量を示しています。配分量は幼稚園児は0.75倍量、低学年（1年生・2年生）は0.85倍量、高学年（5年生・6年生）は1.15倍量になります。

●材料入荷のつごうにより、内容を多少変更することがありますのでご了承下さい。

