

令和2年4月給食こんだて

倉敷市立児島小学校

日付	献立名	給食写真	食品の主なはたらき				エネルギー(kcal)
			エネルギーのもとになる	体をつくるもとになる	体の調子を整えるもとになる	その他	たんぱく質(g)
8 (水)	ごはん 牛乳 じゃが煮 青菜のあえ物		精白米 サラダ油 じゃがいも 三温糖 上白糖	牛乳 若鶏肉 むね きざみ うずら卵 水煮 しらす干し 小	たまねぎ にんじん 冷凍さやいんげん キャベツ こまつな りょくとうもやし	みりん しょうゆ 削りぶし(だし) 水	530 19.9
10 (金)	ごはん 牛乳 魚の塩焼き 色取り煮豆 わかめ汁		精白米 こんにゃく 上白糖	牛乳 さば だいず 豆腐 塩蔵わかめ	ごぼう にんじん 冷凍さやいんげん たまねぎ ねぎ	食塩 しょうゆ みりん 削りぶし(だし) だし昆布 水	610 28.2
13 (月)	パン 牛乳 豆腐のチリソース煮 ビーフンサラダ はっさく		コッペパン サラダ油 上白糖 でん粉 ビーフン ごま油	牛乳 豚肉ももミンチ 豆腐 焼き豚	しょうが にんにく たけのこ ゆで 乾しいたけ たまねぎ にんじん ねぎ キャベツ きくらげ はっさく	酒 パプリカ しょうゆ チリパウダー ケチャップ 食塩 こしょう 白 酢	625 29.5
14 (火)	ごはん 牛乳 豚肉の甘辛 酢の物 みそ汁		精白米 でん粉 油 上白糖 じゃがいも	牛乳 豚肉もも角切り 大豆水煮 しらす干し 小 豆腐 塩蔵わかめ	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ ねぎ	こしょう 白 しょうゆ カレー粉 みりん 水 酢 中みそ 赤みそ 煮干し(だし)	651 26.4
15 (水)	牛丼 牛乳 からしあえ		精白米 サラダ油 上白糖 糸こんにゃく	牛肉ももスライス 牛乳	たまねぎ ごぼう にんじん ねぎ りょくとうもやし きゅうり	酒 しょうゆ みりん 水 洋からし粉 酢	569 22
16 (木)	パン 牛乳 若鶏の香草焼き 粉ふきいも 野菜スープ		コッペパン 上白糖 じゃがいも	牛乳 若鶏肉もも カツ用 ベーコン 冷凍手苳豆	にんにく ローズマリー(パウダー) レモン 果汁 にんじん ホールコーン 冷凍 たまねぎ キャベツ パセリ	食塩 こしょう 黒、粉 白ワイン バジル 粉 しょうゆ すて塩 こしょう 白 チキンブイヨン 水	658 29.2
17 (金)	アルファー化赤飯 牛乳 さわらの照り焼き にしきあえ 湯葉入りすまし汁 ひなあられ		アルファー化赤飯 上白糖 でん粉 ひなあられ	牛乳 さわら 豆腐 冷凍カット湯葉 ちらし蒲鉾	こまつな ホールコーン 冷凍 にんじん りょくとうもやし たまねぎ えのきたけ 根みつば	食塩 しょうゆ みりん 水 削りぶし(だし) だし昆布	614 29
20 (月)	ハンバーガー 牛乳 クリームチャウダー ネーブル		コッペパン 上白糖 サラダ油 オリーブ油 じゃがいも 米粉	牛乳 ベーコン 調製豆乳 白いんげん豆ペースト	キャベツ たまねぎ にんじん しめじ ホールコーン 冷凍 クリームコーン パセリ ネーブル	ハンバーグ ケチャップ ウスターソース みりん 赤ワイン 食塩 カレー粉 スープストック こしょう 白 チキンブイヨン 水	687 27.5
21 (火)	カレーライス 牛乳 海藻サラダ ヨーグルト		精白米 サラダ油 じゃがいも 上白糖 ごま油	牛肉スライス いり黒大豆 牛乳 海藻ミックス しらす干し 小 ヨーグルト	にんにく しょうが たまねぎ にんじん グリンピース 冷凍 わらび 水煮カット(国産) キャベツ りょくとうもやし	食塩 こしょう 白 カレー粉 チキンブイヨン カレールウ ウスターソース ケチャップ 水 しょうゆ 酢	660 23.1

※ 献立は材料その他の都合により変更することがあります  
 ※ 特定原材料7品目(卵・乳・小麦・えび・かに・ピーナッツ・そば)を使用しない献立の日(飲用牛乳を除く)