

令和5年度



給食こんだて表

福島市立月輪小学校



★3月の給食目標：1年間の反省をしよう！

日	こんだて名	赤(血や肉になる)	黄(熱や力になる)	緑(体の調子を整える)	エネルギー(kcal) 蛋白質(g) 脂質(g) 食塩(g)
<ひなまつり献立> 1日 (金)	ちらしずし 牛乳 アスパラ菜のいそ和え あさりのすまし汁 ひなあられ	牛乳 卵 水煮チキン のり しょうゆ あさり 豆腐 削り節 昆布	精白米 いりごま 砂糖 ひなあられ	さやえんどう かんぴょう にんじん しいたけ れんこん キャベツ ポエム だけのこ えのきたけ 菜の花	508 25.1 12.1 2.4
4日 (月)	ツナごはん 牛乳 お麩の卵とし じゃがいもの味噌汁 はるか	牛乳 ツナ しょうゆ 卵 豆腐 いわし みそ	精白米 いりごま 麩 砂糖 じゃがいも	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ 白菜 ねぎ 枝豆 しいたけ 小松菜 えのき もやし はるか	613 28.7 18.5 3.1
5日 (火)	ごはん 牛乳 えびのチリソース おひたし 五日スープ	牛乳 えび しょうゆ 鶏もも肉 卵	精白米 米油 でんぷん ごま油	ねぎ しょうが にんにく 玉ねぎ だけのこ ほうれん草 もやし 小松菜 にんじん しいたけ	567 25.2 14.2 2.0
6日 (水)	カレー南蛮(ソフトメン) 牛乳 ひじきのサラダ さつま芋のパンケーキ	牛乳 豚肉 削り節 しょうゆ ツナ ひじき ソイバター 小豆	ソフトメン 米油 さつまいも ホットケーキミックス 砂糖	にんにく にんじん 玉ねぎ しいたけ ほうれん草 ねぎ 白菜 小松菜	723 26.8 22.7 2.7
7日 (木)	コッペパン 牛乳 ハンバーグ キャベツサラダ パスタスープ	牛乳 ハンバーグ ベーコン ミックスビーンズ しょうゆ	コッペパン 砂糖 オリーブ油 マカロニ じゃがいも	キャベツ きゅうり にんじん 玉ねぎ にんにく セロリ かぶ	586 24.8 21.8 3.2
8日 (金)	ごはん 牛乳 豆乳クリーミーコロック ほうれん草のおかか和え のっぺい汁	牛乳 豆乳 しょうゆ かつお節 鶏もも肉	精白米 揚げ油 さといも でんぷん	ほうれん草 もやし 白菜 大根 にんじん ねぎ ごぼう つきこん	592 18.9 17.6 1.7
11日 (月)	ごはん 牛乳 納豆 炒り鶏 具だくさん味噌汁	牛乳 納豆 しょうゆ 鶏もも肉 豆腐 油揚げ みそ 削り節	精白米 さといも 砂糖 米油 さつまいも	にんじん ごぼう だけのこ れんこん こんにゃく しいたけ さやえんどう 大根 えのきたけ ねぎ	628 27.2 17.4 2.3
12日 (火)	コッペパン 牛乳 白いんげんのクリームシチュー わかめとチキンのサラダ はるか	牛乳 ベーコン 生クリーム ベシャメルソース ソイバター クリームポタージュ チキン わかめ しょうゆ	コッペパン じゃがいも ホールコーン 米油	白いんげん豆 にんじん 玉ねぎ キャベツ もやし はるか	579 23.4 20.5 2.3
13日 (水)	ごはん 牛乳 鶏肉のレモンソース 小松菜とコーンのソテー わかめ卵のスープ	牛乳 鶏もも肉 しょうゆ ベーコン ソイバター わかめ 卵	精白米 強力粉 でんぷん 揚げ油 三温糖 ホールコーン	小松菜 キャベツ エリンギ にんじん だけのこ 白菜 ねぎ しいたけ	641 23.5 24.3 2.1
14日 (木)	麦ごはん 牛乳 とんかつ 小松菜の和えもの 具だくさん味噌汁	牛乳 豚肩ロース 卵 油揚げ 削り節 みそ しょうゆ	精白米 麦 薄力粉 パン粉 揚げ油 じゃがいも	小松菜 キャベツ にんじん しめじ かぶ 白菜 しいたけ	678 26.4 23.2 2.0
15日 (金)	豆カレーライス(ごはん) 牛乳 フレンチサラダ ヨーグルト	牛乳 豚ひき肉 ミックスビーンズ ひよこ豆 白花豆 ロースハム ヨーグルト	米油 ホールコーン オリーブ油 砂糖	にんにく にんじん 玉ねぎ しめじ キャベツ きゅうり	684 26.4 21.1 2.0
<郷土食献立> 18日 (月)	ごはん 牛乳 さばの昆布しょうゆ干し 凍み豆腐の胡麻和え シンシン豆乳スープ	牛乳 さば 昆布 しょうゆ 凍み豆腐 糸かまぼこ 豚肉 うずらの卵 豆乳 白みそ 削り節	精白米 砂糖 すりごま ごま油	ほうれん草 白菜 えのきたけ にんじん キャベツ 玉ねぎ ブロッコリー	677 31.7 27.0 1.6
<卒業お祝い献立> 19日 (火)	赤飯 牛乳 エビフライ コーンスローサラダ わかめの味噌汁 お祝いデザート	牛乳 えび 豆腐 わかめ みそ 煮干し	赤飯 米油 コーン じゃがいも	キャベツ きゅうり にんじん 小松菜 えのきたけ ねぎ	595 21.1 17.6 2.1

おしらせ

- 学校給食は毎日放射性物質検査を実施しており、安心安全な給食の提供を行っております。
- 食材の調達が難しい場合は、献立の一部を変更することがありますので、あらかじめご了承ください。
- 福島市は給食費を1食あたり130円補助しています。

