



2024年  
4月

# まこと給食だより



アレルギー  
表記  
飲物 10時  
給食 3時

★今月の地元産の食材★ 『こしひかり(川上さん)』

日 / 欄	献立名(乳飲料は3~5歳児)	材料名(産地)			10時おやつ(12歳児) 3時おやつ(1~5歳児)	栄養価 (12歳児/3~5歳児)	アレルギー 配食 が必要な食材
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの			
01 (月)	ごはん みそ汁(さといも・ねぎ) 塩麴豚丼の具 牛乳	米、さといも(冷凍)乱切り、糸こんにゃく、塩麴、キャノーラサラダ油	豚肉(もも)スライス 2cm×2cm、あおき味噌(赤)、油揚げ、牛乳100ml	たまねぎ、にんじん、グリーンピース(冷凍)、ねぎ、カットわかめ	調味酒、味だしパック(かね七)、みりんタイプ、食塩	牛乳 ビスケット せんべい エネルギー 367 416 kcal たんぱく質 15.4 17.8 g 脂質 12.1 13.9 g カルシウム 163 143 mg	乳 小麦
02 (火)	ごはん みそ汁(小松菜・しめじ) ほっけの照り焼き ポテトサラダ	米、じゃがいもダイスカット(冷凍)、ノンエッグマヨネーズ、上白糖	ほっけ(骨なし)、ホークハム短冊(乳・卵不使用) 500g、あおき味噌(赤)、油揚げ、牛乳100ml	こまつな(冷凍)、にんじん、きゅうり、しめじ	うすくちしょうゆ(白鳥)、調理酒、みりんタイプ、味だしパック(かね七)、食塩、こしょう	牛乳 せんべい 果物(バナナ) エネルギー 389 434 kcal たんぱく質 16.5 17.6 g 脂質 13.2 15.1 g カルシウム 158 166 mg	乳 ホウキ
03 (水)	ごはん みそ汁(厚揚げ・もやし) 鶏肉の梅みそ焼き ほうれん草のツナ和え	米、上白糖	鶏もも肉(個) 40g、生揚げ、ツナフレーク、あおき味噌(赤)、牛乳100ml	ほうれん草(冷凍)、もやし、にんじん、うめびしお	調理酒、うすくちしょうゆ(白鳥)、みりんタイプ、味だしパック(かね七)	牛乳 クラッカー ビスケット エネルギー 443 480 kcal たんぱく質 18.9 20.3 g 脂質 16.0 16.7 g カルシウム 253 269 mg	乳 小麦
04 (木)	ごはん みそ汁(キャベツ・にんじん) 肉豆腐 いんげんの和え物	米、上白糖	豚肉(もも)スライス 1cm×1cm、焼き豆腐、かにかまフレーク(乳・卵不使用)、あおき味噌(赤)、油揚げ、牛乳100ml	いんげん(冷) カット、にんじん、キャベツ、たまねぎ、えのきたけ	うすくちしょうゆ(白鳥)、調理酒、みりんタイプ、味だしパック(かね七)、おろししょうが	牛乳 せんべい 果物(オレンジ) エネルギー 333 411 kcal たんぱく質 15.2 18.2 g 脂質 9.4 11.6 g カルシウム 182 197 mg	乳
05 (金)	ごはん 鶏汁 さけの塩焼き コーンとえ	米、上白糖	さけ(骨なし)、鶏もも肉 1cm×1cm、細切り蒲鉾(冷凍)赤、油揚げ、牛乳100ml	もやし、チンゲン菜(冷)、たまねぎ、コーン(冷凍)、にんじん	調理酒、うすくちしょうゆ(白鳥)、味だしパック(かね七)、食塩	牛乳 せんべい パイ菓子 エネルギー 377 461 kcal たんぱく質 19.1 21.1 g 脂質 12.1 15.0 g カルシウム 141 147 mg	乳
08 (月)	ごはん みそ汁(豆腐・なめこ) 肉じゃが ほうれん草のしょうゆフレンチ	米、じゃがいも、糸こんにゃく、キャノーラサラダ油、上白糖	豚肉(もも)スライス 1cm×1cm、木綿豆腐、ちくわ(乳・卵不使用)、あおき味噌(赤)、牛乳100ml	ほうれん草(冷凍)、にんじん、たまねぎ、キャベツ、なめこ、ねぎ、グリーンピース(冷凍)	うすくちしょうゆ(白鳥)、酢、味だしパック(かね七)、みりんタイプ	牛乳 せんべい ビスケット エネルギー 369 427 kcal たんぱく質 15.4 18.0 g 脂質 10.8 12.5 g カルシウム 194 215 mg	乳 小麦
09 (火)	ごはん みそ汁(さといも・ねぎ) かれのコーンマヨネーズ焼き ブロッコリーのおかか和え	米、さといも(冷凍)乱切り、ノンエッグマヨネーズ	かれい(骨なし)、かにかまフレーク(乳・卵不使用)、あおき味噌(赤)、油揚げ、牛乳100ml、かつお節	ブロッコリー(冷凍)、コーン(冷凍)、にんじん、ねぎ	うすくちしょうゆ(白鳥)、味だしパック(かね七)、食塩、白こしょう	牛乳 スティックゼリー 果物(オレンジ) エネルギー 363 407 kcal たんぱく質 17.4 19.0 g 脂質 11.6 13.5 g カルシウム 158 165 mg	乳
10 (水)	ごはん チンゲン菜の中華スープ 厚揚げの中華風炒め さつま芋の甘煮	米、さつまいも、片栗粉、上白糖、キャノーラサラダ油	生揚げ、豚ひき肉、かにかまフレーク(乳・卵不使用)、牛乳100ml	たまねぎ、チンゲン菜(冷)、にんじん、しめじ、にら	うすくちしょうゆ(白鳥)、食塩	牛乳 ビスケット せんべい エネルギー 395 460 kcal たんぱく質 13.8 15.8 g 脂質 12.0 15.2 g カルシウム 250 252 mg	乳 小麦
11 (木)	ごはん みそ汁(にんじん・わかめ) ほっけの香り焼き 五目ピーマン	米、ピーマン、キャノーラサラダ油、上白糖、ごま油	ほっけ(骨なし)、豚肉(もも)スライス 1cm×1cm、あおき味噌(赤)、油揚げ、牛乳100ml	にんじん、たまねぎ、にら、カットわかめ、干ししいたけ	調理酒、うすくちしょうゆ(白鳥)、味だしパック(かね七)、みりんタイプ、食塩、おろしにんにく	牛乳 果物(オレンジ) ビスケット エネルギー 369 421 kcal たんぱく質 17.7 19.3 g 脂質 9.8 10.8 g カルシウム 171 176 mg	乳 ホウキ 小麦
12 (金)	ごはん みそ汁(じゃが芋・えのき) 鶏肉のパーベキューソース焼 切干大根のマヨサラダ	米、じゃがいも、ノンエッグマヨネーズ、上白糖	鶏もも肉(個) 40g、かにかまフレーク(乳・卵不使用)、あおき味噌(赤)、油揚げ、牛乳100ml	きゅうり、にんじん、切り干しだいこん、えのきたけ	ケチャップ、調理酒、中濃ソース、味だしパック(かね七)、しょうゆ(うすくち) 白鳥、白こしょう	牛乳 せんべい 果物(バナナ) エネルギー 416 451 kcal たんぱく質 15.0 16.0 g 脂質 16.5 16.9 g カルシウム 147 155 mg	乳 バナ
15 (月)	ごはん みそ汁(もやし、うち豆) 豚肉のしょうが焼き いんげんのかにかま和え	米、キャノーラサラダ油、上白糖	豚肉(もも)スライス 1cm×1cm、かにかまフレーク(乳・卵不使用)、あおき味噌(赤)、油揚げ、牛乳100ml、うち豆	いんげん(冷) カット、たまねぎ、にんじん、もやし	うすくちしょうゆ(白鳥)、調理酒、みりんタイプ、味だしパック(かね七)、おろししょうが	牛乳 果物(バナナ) ビスケット エネルギー 396 433 kcal たんぱく質 16.4 19.1 g 脂質 11.6 13.5 g カルシウム 180 194 mg	乳 小麦
16 (火)	ごはん みそ汁(厚揚げ・玉ねぎ) さけの照り焼き ほうれん草のマヨネーズあえ	米、ノンエッグマヨネーズ、上白糖	さけ(骨なし)、生揚げ、ちくわ(乳・卵不使用)、あおき味噌(赤)、牛乳100ml	ほうれん草(冷凍)、たまねぎ、にんじん、コーン(冷凍)、カットわかめ	調理酒、うすくちしょうゆ(白鳥)、味だしパック(かね七)、みりんタイプ	牛乳 クラッカー せんべい エネルギー 382 447 kcal たんぱく質 18.9 20.3 g 脂質 14.4 17.0 g カルシウム 182 196 mg	乳 小麦
17 (水)	ごはん みそ汁(キャベツ・とうもろこし) 豆腐の挽肉煮 かぼちゃ煮	米、上白糖、キャノーラサラダ油、片栗粉	木綿豆腐、豚ひき肉、型抜きチーズ 10g ティズニー、あおき味噌(赤)、油揚げ、牛乳100ml	かぼちゃ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、トウモロコシ(芽ばえ)、グリーンピース(冷凍)、干ししいたけ	味だしパック(かね七)、うすくちしょうゆ(白鳥)	牛乳 果物(オレンジ) チーズ エネルギー 385 442 kcal たんぱく質 16.3 18.6 g 脂質 14.3 16.2 g カルシウム 235 242 mg	乳
18 (木)	ごはん すまし汁(豆腐・しめじ) 鶏肉の西京焼き ひじきの炒め煮	米、上白糖、キャノーラサラダ油	鶏もも肉(個) 40g、木綿豆腐、さつま揚げスライス(乳・卵不使用)、あおき味噌(赤)、油揚げ、牛乳100ml	笹切ごぼう(冷)、にんじん、しめじ、ねぎ、ひじき	うすくちしょうゆ(白鳥)、調理酒、みりんタイプ、味だしパック(かね七)、食塩	牛乳 せんべい 果物(グレープフルーツ) エネルギー 371 400 kcal たんぱく質 16.2 17.4 g 脂質 13.6 13.2 g カルシウム 164 176 mg	乳
19 (金)	ごはん みそ汁(切干し・小松菜) 白身魚のカレー風味焼き ハムのマリネ	米、上白糖、キャノーラサラダ油	かれい(骨なし)、ホークハム短冊(乳・卵不使用) 500g、あおき味噌(赤)、油揚げ、牛乳100ml	キャベツ、こまつな(冷凍)、きゅうり、切り干しだいこん	酢、調理酒、うすくちしょうゆ(白鳥)、味だしパック(かね七)、食塩、カレー粉	牛乳 果物(バナナ) ゼリー エネルギー 372 386 kcal たんぱく質 17.2 18.2 g 脂質 8.1 9.0 g カルシウム 177 187 mg	乳
22 (月)	ごはん みそ汁(じゃが芋・わかめ) 豚肉のソース炒め ブロッコリーのマヨネーズあえ	米、じゃがいも、ノンエッグマヨネーズ、キャノーラサラダ油	豚肉(もも)スライス 1cm×1cm、あおき味噌(赤)、油揚げ、牛乳100ml	ブロッコリー(冷凍)、キャベツ、にんじん、たまねぎ、コーン(冷凍)、カットわかめ	中濃ソース、調理酒、味だしパック(かね七)、うすくちしょうゆ(白鳥)、おろししょうが、白こしょう	牛乳 クラッカー フルーツポンチ エネルギー 388 452 kcal たんぱく質 15.3 17.9 g 脂質 15.1 17.5 g カルシウム 143 148 mg	乳 小麦
23 (火)	ごはん みそ汁(もやし・コーン) 鶏肉の照り焼き丼の具 牛乳	米、片栗粉、上白糖、キャノーラサラダ油	鶏もも肉 1cm×1cm、あおき味噌(赤)、油揚げ、牛乳100ml	もやし、にんじん、コーン(冷凍)、きぬさや(冷凍)	みりんタイプ、うすくちしょうゆ(白鳥)、調理酒、味だしパック(かね七)、おろししょうが	牛乳 果物(オレンジ) せんべい エネルギー 339 459 kcal たんぱく質 13.5 17.2 g 脂質 11.1 16.8 g カルシウム 134 132 mg	乳
24 (水)	ごはん みそ汁(厚揚げ・たまねぎ) ほっけの甘辛ねぎ焼き 里芋と切干大根の旨煮	米、さといも(冷凍)乱切り、上白糖、ごま油、キャノーラサラダ油	ほっけ(骨なし)、生揚げ、油揚げ、あおき味噌(赤)、牛乳100ml	たまねぎ、にんじん、こまつな(冷凍)、ねぎ、切り干しだいこん	うすくちしょうゆ(白鳥)、調理酒、みりんタイプ、味だしパック(かね七)	牛乳 ビスケット スティックゼリー エネルギー 383 425 kcal たんぱく質 16.7 17.6 g 脂質 10.7 11.0 g カルシウム 215 207 mg	乳 ホウキ 小麦
25 (木)	~お誕生日メニュー~ ごはん コンソメスープ ハンバーグ みそドレッシングサラダ	米、キャノーラサラダ油、上白糖	豚ひき肉(2度挽き)、鶏ひき肉(2度挽き)、カットベーコン(乳・卵不使用) 500g、ホークハム短冊(乳・卵不使用) 500g、おから、あ	りんごジュース100ml、たまねぎ、にんじん、きゅうり、キャベツ	調理酒、ケチャップ、酢、コンソメ、うすくちしょうゆ(白鳥)、食塩、おろしにんにく、こしょう	リンゴジュース せんべい ミニデザート エネルギー 480 547 kcal たんぱく質 13.6 16.3 g 脂質 19.6 23.1 g カルシウム 34 40 mg	
26 (金)	ごはん みそ汁(さつま芋・ねぎ) 豆腐のかにかまあんかけ のり酢和え(ツナ)	米、さつま芋、キャノーラサラダ油、片栗粉、上白糖、ごま油	木綿豆腐、かにかまフレーク(乳・卵不使用)、ツナフレーク、あおき味噌(赤)、油揚げ、牛乳100ml	ほうれん草(冷凍)、にんじん、チンゲン菜(冷)、たまねぎ、しいたけ、ねぎ、刻みのみり	うすくちしょうゆ(白鳥)、調理酒、酢、味だしパック(かね七)、食塩、こしょう	牛乳 果物(バナナ) せんべい エネルギー 377 449 kcal たんぱく質 13.8 16.5 g 脂質 11.5 14.8 g カルシウム 212 235 mg	乳
30 (火)	ごはん みそ汁(さと芋・ほうれん草) 豚肉と昆布の炒め煮 春雨マヨサラダ	米、さといも(冷凍)乱切り、ノンエッグマヨネーズ、はるさめ、ごま油、上白糖	豚肉(もも)スライス 1cm×1cm、ホークハム短冊(乳・卵不使用) 500g、あおき味噌(赤)、油揚げ、牛乳100ml	ハインチビット(1号缶)、たまねぎ、にんじん、ほうれん草(冷凍)、きゅうり、刻みこ	うすくちしょうゆ(白鳥)、調理酒、味だしパック(かね七)、みりんタイプ、おろししょうが、こしょう	牛乳 ビスケット 果物(パイン缶) エネルギー 443 499 kcal たんぱく質 17.2 20.1 g 脂質 16.5 18.8 g カルシウム 179 165 mg	乳 小麦

※献立やおやつは、都合により変更する場合があります。ご了承ください。