

# 4月 よていこんだてひょう

令和7年

鯖江市吉川小学校

日	曜日	こんだてめい (牛乳は特別な日以外毎日つきます。)	おしらせ	栄養価		おもに熱や力になる食品		おもに血や肉やほねになる食品		おもに体の調子をととのえる食品
				1日あたり(kcal)	炭水化物(g)					
				タンパク質(g)	食塩相当量(g)	炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質
9	水	始業式								
10	木	さけ菜めし えびシュウマイ わかめのすのもの 春キャベツのみそ汁 お花見だんご		620 22.0 16.1	102 3.5	ごはん さとう お花見だんご		さけ みそ あつあげ えびシュウマイ	牛にゆう わかめ かん天	きゅうり 春キャベツ えのきたけ にんじん ねぎ
11	金	ごはん 高野どうふのたまごとし 小松菜とちりめんのソテー きなこプリン	歯っぴー献立	601 24.5 18.6	91 1.2	ごはん さとう じゃがいも プリン	ごま油	とり肉 たまご 高野どうふ きなこ (プリン)	牛にゆう ちりめんじゃこ	にんじん さやいんげん しいたけ 糸こんにゃく たけのこ 小松菜 キャベツ 玉ねぎ
14	月	しうん米ご はん からあげしょうが風味 はるさめのごまずあえ 春のおすいもの ジョア (プレーン味)		601 29.0 21.8	74 2.2	しうん米ごはん はるさめ でんぶん さとう	なたね油 ごま	とり肉 うすあげ あげボール	ジョア	しょうが きゅうり たけのこ 玉ねぎ にんじん ねぎ しいたけ
15	火	セルフ フィッシュ サンド (さわらフライ コールスローサラダ) はるさめスープ 型抜きチーズ		636 26.7 27.8	72 3.3	コッペパン こむぎこ はるさめ	ドレッシング なたね油	さわら ベーコン	牛にゆう チーズ	キャベツ にんじん きゅうり チンゲンサイ 玉ねぎ とうもろこし
16	水	ごはん 煮こみハンバーグ マカロニサラダ コーンポタージュ 野菜ジュース		632 19.5 15.5	109 2.1	ごはん マカロニ でんぶん さとう じゃがいも やさしいジュース	マヨネーズ ポタージュ ウ	ハンバーグ とり肉	牛にゆう	玉ねぎ きゅうり ほうれん草 にんじん とうもろこし キャベツ
17	木	ごはん ししゃものカレー揚げ つまみなのつぼづけあえ とうふの中華五目煮 ふりかけ (ゆかり)	アイアン献立	651 28.4 24.9	85 2.8	ごはん こむぎこ	なたね油	ししゃも ぶた肉 もめんどうふ うずらたまご	牛にゆう	つまみ菜 キャベツ さやいんげん にんじん たまねぎ チンゲンサイ つぼづけ しそ しいたけ
18	金	ごはん チキンカレー フルーツサラダ ふくじんづけ おいしいデザート	一年生 給食開始	618 22.1 16.2	104 2.3	ごはん さとう じゃがいも おいしいデザート	なたね油 カレールウ	とり肉	牛にゆう こなチーズ	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん トマト キャベツ きゅうり みかん パイナップル ふくじんづけ
21	月	ちらしずし ごぼう天のうま煮 小松菜ともやしの中華サラダ とうふとなるとのいわい汁		494 20.2 12.5	77 3.0	ごはん さとう	ドレッシング	こうやどうふ たまご なたね ごぼうてん とうふ	牛にゆう	しいたけ にんじん れんこん 小松菜 もやし しめじ 玉ねぎ みつ葉
22	火	ホットドッ グ (コッペ パン) (フランクフルト ゆてやさい ケチャップ) クリームシチュー ジョア (いちご)		599 26.9 18.2	90 3.3	コッペパン じゃがいも	なたね油 ホワイトルウ	ウインナー とり肉	ジョア 牛にゆう	キャベツ もやし にんじん 玉ねぎ ブロッコリー マッシュルーム とうもろこし
23	水	セルフわか めごはん あつやきたまご ほうれん草と切りほし大根のおひたし じゃがいもとツナの煮物		582 25.4 16.0	93 2.2	ごはん さとう じゃがいも		あつやきたまご ツナ	牛にゆう わかめ	ほうれん草 切り干し大根 にんじん 玉ねぎ 糸こんにゃく さやいんげん
24	木	さくらエビ のかきあげ どん (ごはん かきあげ) 小松菜のおかかあえ おけんちゃん	給食で全国めぐり静岡県	570 24.2 20.4	76 2.1	ごはん	なたね油	かきあげ とり肉 うすあげ もめんどうふ かつおぶし	牛にゆう さくらえび	小松菜 キャベツ 大根 ごぼう にんじん ねぎ こんにゃく
25	金	ごはん さばのしょうが煮 三色ごまあえ たけのこのみそ汁 あま夏みかん	鯖江和膳中下旬	566 25.7 17.1	84 2.9	ごはん さとう	ごま	さば みそ とうふ	牛にゆう わかめ	しょうが 小松菜 もやし にんじん たけのこ 玉ねぎ えのきたけ あま夏みかん
28	月	ウインナー ライス あまず肉だんご 春キャベツときゅうりのサラダ ほうれん草とたまごのスープ		568 22.4 19.7	79 3.4	ごはん	なたね油	ウインナー 肉だんご たまご	牛にゆう	玉ねぎ グリンピース キャベツ きゅうり みかん ほうれん草 たけのこ えのきたけ にんじん
29	火	昭和の日								
30	水	ごはん 春やさいのうま煮 えびと大豆のあげ煮 いちご		613 25.9 19.5	92 1.5	ごはん さとう 新じゃがいも でんぶん	なたね油 ごま	あつあげ ちくわ 大豆 えび	牛にゆう	にんじん ふき しいたけ たけのこ こんにゃく さやいんげん いちご