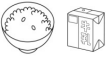
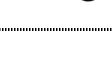




4月 給食献立表

2025年度 尾鷲市立賀田小学校

日	曜日	 献立名	 おもに熱や力になる	 おもに体をつくる	 おもに体の調子を整える
9	水	 カレー フルーツヨーグルト 福神漬 ふくじんづけ	ごはん ジャがいも あぶら カレールウ あわせるゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく ヨーグルト	にんにく にんじん たまねぎ パインかん ふくじんづけ 
10	木	 ねぎ塩豚丼 ワンタンスープ	ごはん ごまあぶら かたくりこ ごま ワンタン	のむヨーグルト ぶたにく	しろねぎ レモン たまねぎ もやし にんにく ねぎ にんじん チンゲンサイ
11	金	 マーボー豆腐 和風サラダ	ごはん あぶら ごまあぶら ドレッシング	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく ちくわ わかめ	にんじん たまねぎ ねぎ きゃべつ きゅうり コーン
14	月	 スパイシーピラフ バリバリサラダ コーンスープ	ごはん バター ポテトチップス あぶら ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう ウィナー	ピーマン たまねぎ にんにく きゃべつ きゅうり コーン にんじん コーンかん パセリ
15	火	 チキンとニラの揚げ煮 ツナとごぼうのサラダ みそ汁 みそじ	ごはん あぶら ごまあぶら さとう かたくりこ マヨネーズ	のむヨーグルト とりにく ツナ とうふ わかめ みそ だし	にら しょうが にんにく ごぼう にんじん きゅうり たまねぎ ねぎ
16	水	 ビビンバ はりはり漬け わかめスープ	ごはん いとこんにゃく あぶら ごま さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご しおこんぶ わかめ ペーコン	にんにく もやし ほうれんそう にんじん きゅうり きりぼしだいこん たまねぎ ねぎ
17	木	 菜めし キムチうどん 揚げ餃子 あげぎょうざ	ごはん うどん ぎょうざ あぶら	のむヨーグルト ぶたにく	なめしのもと キムチ もやし だいこん にんじん にら
18	金	遠足 			
21	月	 クリームシチュー ごまドレサラダ	ごはん ジャがいも シチュールウ ドレッシング	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ	たまねぎ にんじん パセリ きゃべつ ほうれんそう
22	火	 さばの竜田揚げ 豆になるサラダ すまし汁 すましじ	ごはん あぶら こむぎこ かたくりこ マヨネーズ さとう	のむヨーグルト さば だいず ハム とうふ かまぼこ だし	しょうが コーン えだまめ きゅうり にんじん えのき たまねぎ ねぎ
23	水	 中華風混ぜごはん もやしのナムル かき玉きのこスープ	ごはん ごまあぶら さとう ごま かたくりこ	ぎゅうにゅう やきぶた たまご	にんじん たけのこ ねぎ しいたけ ほうれんそう もやし しめじ チンゲンサイ
24	木	 コロッケ 五目きんぴら みそ汁 みそじ	ごはん コロッケ あぶら ごまあぶら さとう いとこんにゃく ごま	のむヨーグルト ぶたにく てんぷら とうふ みそ だし	ごぼう にんじん いんげん しいたけ なめこ えのき ねぎ
25	金	 親子煮 昆布きゃべつ 味付け海苔 あじつけのり	ごはん さとう ごま あぶら	ぎゅうにゅう とりにく たまご しおこんぶ あじつけのり	たまねぎ にんじん ねぎ きゃべつ きゅうり
28	月	 ごぼうゴマダレ ポテトサラダ 豚汁 ぶたじ	ごはん かたくりこ あぶら ごま さとう ジャがいも マヨネーズ こんにゃく	ぎゅうにゅう ちくわ ハム あぶらあげ ぶたにく みそ だし	ごぼう しょうが にんじん きゅうり だいこん ねぎ
29	祝	 昭和の日			
30	水	 イタリアンスパゲティ ツナサラダ バナナ蒸しパン	スパゲティ さとう バター マヨネーズ こむぎこ さとう あぶら	ぎゅうにゅう ペーコン ツナ たまご	にんじん たまねぎ ピーマン きゃべつ きゅうり バナナ