



4月分給食献立予定表

日付	こ ん だ て め い	エネルギー (kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	お も な ざ い り よ う					
			おもに体をつくるものになる		おもに体の調子を整えるものになる		おもにエネルギーのもとになる	
8 (火)	ハヤシライス ▲牛乳 ブロッコリーサラダ はちみつレモンゼリー	699 19.2 20.3	豚肉 とりレバー	牛乳	にんじん トマト ブロッコリー	たまねぎ しめじ コーン えだまめ	米 ゼリー	サラダ油 焙煎ごまドレ
9 (水)	▲食パン ブルーベリージャム ▲牛乳 白身魚フライ・ソース イタリアンサラダ ひよこ豆のミネストラ	677 28.5 22.8	ほき ハム 豚肉 ひよこ豆	牛乳	にんじん ブロッコリー トマト	キャベツ きゅうり たまねぎ だいこん セロリー	パン ジャム パン粉 じゃがいも 小麦粉	サラダ油 イタリアンドレ
10 (木)	【入学・進級お祝い献立】 赤飯・ごま塩 ▲牛乳 和風ハンバーグ ファルファールのサラダ すまし汁 さくらゼリー	648 25.9 18.3	とり肉 豚肉 とうふ なると	牛乳	赤パプリカ にんじん 小松菜	だいこん コーン きゅうり キャベツ ねぎ たまねぎ	米 もち米 さとう マカロニ ゼリー	ごま 香味たまねぎドレ
11 (金)	▲黒とう米粉パン ▲牛乳 とり肉のガーリックマヨ焼き グリーンサラダ アルファベットスープ	691 32.1 29.4	とり肉 チキンハム ハム	牛乳	パセリ さやいんげん にんじん	カリフラワー キャベツ きゅうり たまねぎ マッシュルーム	パン 米粉 黒とう パン粉 じゃがいも マカロニ	ノンエッグマヨ サラダ油 和風ドレ
14 (月)	ごはん ▲牛乳 あじフライ・ソース ポテトサラダ 根菜のごま汁	649 20.1 22.2	あじ ハム 油あげ みそ	牛乳	にんじん ほうれん草	きゅうり だいこん ごぼう ねぎ たまねぎ	米 パン粉 じゃがいも さといも	サラダ油 ノンエッグマヨ ごま
15 (火)	▲カレーライス ▲牛乳 カラフルサラダ ▲県産ヨーグルト	668 23.1 19.0	とり肉 とりレバー	牛乳 脱脂粉乳 ヨーグルト	にんじん ブロッコリー トマト	たまねぎ えだまめ キャベツ きゅうり コーン	米 じゃがいも	サラダ油 香味たまねぎドレ
16 (水)	▲ハンバーガー (ハンバーガーの具) ▲牛乳 コールスローサラダ ▲大豆のポターージュ	689 31.4 27.0	豚肉 とり肉 ベーコン 大豆	牛乳 脱脂粉乳	トマト にんじん パセリ	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ えだまめ	パン さとう	コーン クリーミードレ マーガリン
17 (木)	わかめごはん ▲牛乳 さばみそ煮 のり酢あえ 肉じゃが	671 29.4 19.3	さば みそ ツナ 豚肉 厚あげ	牛乳 わかめ のり	ほうれん草 にんじん	たまねぎ しいたけ えだまめ しらたき	米 さとう じゃがいも	ごま サラダ油
18 (金)	★▲タンメン ▲牛乳 米粉春巻き 中華風海そうサラダ	623 22.2 26.6	豚肉 なると	牛乳 のり わかめ こんぶ	にんじん	キャベツ もやし ねぎ きくらげ コーン しめじ たまねぎ	中華めん 米粉 小麦粉	サラダ油 ナムルドレ
21 (月)	ごはん ▲牛乳 肉だんご甘酢あん② げんきサラダ せんべい汁 フルーツ杏仁風プリン	647 24.0 18.4	とり肉 ハム 油あげ かつお節	牛乳 こんぶ	にんじん	キャベツ きゅうり コーン だいこん ごぼう ねぎ しめじ たまねぎ	米 さとう せんべい デザート パン粉	ごま油 ごま サラダ油
22 (火)	ごはん のり香味 ▲牛乳 ニシンの塩焼き ほうれん草とひじきのごまあえ 豚肉と大根の煮物	655 28.4 23.8	ニシン 豚肉 油あげ さつまあげ	牛乳 ひじき のり	ほうれん草 にんじん	キャベツ だいこん ねぎ しらたき えだまめ	米 さとう	ごま ねりごま サラダ油
23 (水)	▲ハムカツサンド (▲ハムカツ・ソース) ▲牛乳 春キャベツのサラダ 野菜スープ	632 25.2 21.4	ハム ささみ ベーコン	牛乳	にんじん 小松菜	キャベツ コーン もやし マッシュルーム	パン パン粉 じゃがいも	サラダ油 香味たまねぎドレ
24 (木)	『食品ロスについて考えよう！ 目指せ！食べ残しゼロ！！①』 ●三色丼 ▲牛乳 若竹汁 アセロラゼリー (とりそぼろ、●たまごといんげんのあえ物)	674 26.1 22.5	とり肉 たまごそぼろ 油あげ みそ	牛乳 わかめ	さやいんげん にんじん	たけのこ ねぎ	米 さとう ゼリー	ごま
25 (金)	▲スラッピージョー(▲スラッピージョーの具) ▲牛乳 ●フレンチサラダ ▲コーンポターージュ	690 30.7 24.6	とり肉 とりレバー ツナ	牛乳 チーズ 脱脂粉乳	ピーマン さやいんげん パセリ トマト	しいたけ たまねぎ きゅうり キャベツ カリフラワー コーン	パン さとう	サラダ油 フレンチドレ マーガリン
28 (月)	ごはん ▲牛乳 焼きぎょうざ② チョレギサラダ マーボー春雨	615 20.7 18.0	チキンハム 豚肉 とり肉	牛乳 のり	ほうれん草 にんじん ピーマン にら	もやし たまねぎ たけのこ しいたけ キャベツ	米 小麦粉 春雨	チョレギドレ サラダ油
30 (水)	▲いちごロールパン ▲牛乳 ●デミグラスソースオムレツ 大根とハムのマリネ ポークビーンズ	685 27.0 27.0	たまご ハム 豚肉 いんげん豆	牛乳	パセリ にんじん トマト	マッシュルーム たまねぎ だいこん セロリー	パン じゃがいも	マリネドレ サラダ油

* 都合により献立が変更になる場合があります。

* 小学校中学年一人一回あたりの学校給食摂取基準

エネルギー650kcal、たんぱく質21.1~32.5g、脂質14.4~21.6g

【今月の益子町産食材】

米



益子町のイメージキャラクター
マシコット

アレルギーのある人のために献立に表示をつけました。
▲ 乳・乳製品 ● 卵・卵製品 ■ えび・かに製品
★印の麺は、そばと同一工場内で製造されています。