



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 ょ 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のになる	
8 (水)	▲食パン ▲牛乳 ▲キャラメルパテ ミートコロッセ・ソース ツナサラダ ミネストローネ	683 23.3 22.9	豚肉 とり肉 ツナ	牛乳	にんじん トマト パセリ	たまねぎ セロリー キャベツ きゅうり コーン	パン じゃがいも マカロニ キャラメル	サラダ油 焙煎ごまドレ
9 (木)	ごはん ▲牛乳 ▲ハッシュドポーク フレンチサラダ さくらゼリー	631 21.4 19.1	豚肉 とりレバー ハム	牛乳 脱脂粉乳	にんじん トマト いんげん	たまねぎ キャベツ しめじ カリフラワー 枝豆 きゅうり	米 ゼリー	サラダ油 フレンチドレ
10 (金)	▲いちごロールパン ▲牛乳 ミートボール② ポテトサラダ キャベツとベーコンのスープ	645 25.3 25.1	とり肉 ツナ ベーコン	牛乳	トマト にんじん ほうれん草	たまねぎ コーン 枝豆 キャベツ くわい きゅうり	パン じゃがいも	サラダ油 ノンエッグ マヨネーズ
13 (月)	【入学・進級お祝い献立】 赤飯 ごま塩 ▲牛乳 とりのからあげ 春キャベツのサラダ お祝いすまし汁 いちごのレアチーズ風デザート	699 26.3 25.7	とり肉 小豆 チキンハム とうふ かまぼこ	牛乳	にんじん	キャベツ ねぎ コーン だいこん しいたけ	もち米 米 でんぶん デザート	サラダ油 ノンエッグ マヨネーズ ごま
14 (火)	ごはん ▲牛乳 さばのみそ煮 ほうれん草とひじきのごま和え 豚汁	676 25.9 25.6	さば とうふ 味噌 油揚げ 豚肉	牛乳 ひじき	ほうれん草 にんじん	キャベツ ねぎ ごぼう だいこん こんにゃく	米 砂糖 じゃがいも	サラダ油 ごま
15 (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 アルファベットスープ	628 26.4 21.8	豚肉 とり肉 ハム ベーコン	牛乳	トマト にんじん ほうれん草	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	パン 砂糖 じゃがいも マカロニ	コーンクリーム ドレ
16 (木)	ごはん ▲牛乳 焼きようぎ② ちくわの中華風サラダ マーボーどうふ	661 24.4 21.0	豚肉 とり肉 ちくわ とうふ	牛乳	にら 小松菜 にんじん	キャベツ ねぎ たまねぎ きゅうり たけのこ	米 しょうぎの皮 砂糖 でんぶん	サラダ油 ごま油
17 (金)	▲黒糖パン ▲牛乳 ロースとんかつ・ソース 花野菜とパスタのサラダ カレースープ	671 25.6 26.4	豚肉 ハム ウィンナー	牛乳	にんじん ブロッコリー 小松菜	キャベツ たまねぎ	パン マカロニ パン粉 でんぶん じゃがいも	サラダ油 イタリアンドレ
20 (月)	ごはん ▲牛乳 いわしのごまみそ煮 五目きんぴら けんちん汁	661 29.2 19.9	いわし とり肉 味噌 とうふ 豚肉 さつま揚げ	牛乳	にんじん いんげん	ごぼう はくさい しらたき ねぎ だいこん こんにゃく	米 砂糖 さといも	サラダ油 ごま油 ごま
21 (火)	ごはん ▲牛乳 野菜入り焼き肉 たくあん和え とうふとほうれん草のみそ汁	638 26.1 23.0	豚肉 とうふ 油揚げ 味噌	牛乳 こんぶ	ピーマン にんじん ほうれん草	たまねぎ キャベツ きゅうり だいこん	米 砂糖	サラダ油 ごま油
22 (水)	『食品ロスについて考えよう！ 目指せ！食べ残しゼロ！！①』 ▲コッペパン ▲牛乳 いちごジャム きびなごのかりかりフライ② ファルファールのサラダ ▲コーンポタージュ	684 26.6 24.1	きびなご ベーコン	牛乳 脱脂粉乳	にんじん パセリ	きゅうり キャベツ たまねぎ コーン	パン パスタ ジャム 玄米粉 でんぶん 米粉 じゃがいも	サラダ油 マーガリン 香味玉ねぎドレ
23 (木)	ごはん ▲牛乳 ●厚焼きたまご ささみと野菜の和え物 肉じゃが	648 28.2 18.6	たまご ささみ 豚肉 厚揚げ	牛乳	小松菜 にんじん	キャベツ 枝豆 たまねぎ しらたき しいたけ	米 砂糖 でんぶん じゃがいも	サラダ油 ごま油
24 (金)	★しょうゆラーメン ▲牛乳 カレー風味のちくわ天 海藻サラダ	604 26.0 22.6	豚肉 なると ちくわ ツナ	牛乳 わかめ	にんじん	キャベツ コーン もやし きゅうり ねぎ たけのこ	めん 小麦粉 でんぶん	サラダ油 ごま油 棒棒鶏ドレ
27 (月)	ごはん ▲牛乳 アジカツ・ソース 手作りごぼうサラダ せんべい汁	649 21.9 23.6	アジ たら とり肉 油揚げ	牛乳	にんじん	たまねぎ だいこん ごぼう ねぎ きゅうり しめじ キャベツ	米 パン粉 せんべい	サラダ油 焙煎ごまドレ ノンエッグ マヨネーズ
28 (火)	ごはん ▲牛乳 ▲チキンカレー イタリアンサラダ ▲県産ヨーグルト	685 25.8 20.9	とり肉 とりレバー ハム	牛乳 脱脂粉乳 ヨーグルト	にんじん トマト ブロッコリー	たまねぎ 枝豆 きゅうり	米 じゃがいも	サラダ油 イタリアンドレ
30 (木)	●三色丼 ▲牛乳 (とりそぼろ ●たまごといんげんの和え物) 若竹汁	657 27.9 24.1	とり肉 味噌 たまご とうふ 油揚げ	牛乳 わかめ	いんげん にんじん	たけのこ だいこん ねぎ	米 砂糖	サラダ油 ごま

* 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

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。

【今月の益子町産食材】

