

令和2年度

4月分学校給食献立予定表

棚倉町学校給食センター

日 / 曜	欠食校	献立名	あか	みどり	き	栄養成分表示			
			血や肉、骨や歯をつくるもとになる	体の調子を整え、病気をしない丈夫な体をつくる	体温を保ち、体を動かす力のもとになる	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 mg	食塩 g
7 / 火	全幼稚園 棚小1年生	コッペパン 牛乳 イチゴジャム 鶏の照り焼 海藻サラダ クリームシチュー	牛乳 鶏肉 海藻サラダ カニカマ	きゃべつ きゅうり しめじ マッシュルーム 人参 玉葱 グリーンピース 生姜 にんにく	コッペパン イチゴジャム 和風ドレッシング ベジメメルルウ じゃがいも 三温糖	— 691 816	— 30.6 36.3	— 21.1 23.8	— 3.22 3.80
8 / 水	全幼稚園 棚小1年生 中学校	ごはん 牛乳 鮭フライ 菜の花のごま和え じゃが芋汁	牛乳 鮭フライ 煮干し粉 味噌	菜の花 もやし きゃべつ 長ねぎ 人参	ごはん 油 白ごま 三温糖 じゃがいも	— 719 —	— 32.8 —	— 19.4 —	— 1.80 —
9 / 木	全幼稚園	ごはん 牛乳 さくら色えび焼売 中華サラダ 麻婆豆腐	牛乳 さくら色えび焼売 豚肉 豆腐 味噌 錦糸卵	きゃべつ きゅうり 人参 長ねぎ なら 筍 しいたけ 生姜 にんにく 春雨	ごはん 白ごま 三温糖 ごま油 油 片栗粉	— 721 846	— 28.0 32.4	— 22.7 25.6	— 2.70 3.03
10 / 金	全幼稚園	五目うどん ヨーグルト きんぴら肉団子 さつまいものサラダ	ヨーグルト きんぴら肉団子 ハム 鶏肉 油揚げ なると	玉葱 きゅうり 人参 ごぼう 白菜 長ねぎ 生姜	ソフトめん さつまいも マヨネーズ	— 590 751	— 20.7 26.3	— 12.7 13.9	— 3.34 4.11
13 / 月	全幼稚園	ごはん 牛乳 凍み豆腐のカレー炒め マカロニとウィンナーのサラダ 肉味噌スープ	牛乳 凍み豆腐 豚肉 ウィンナー 枝豆 味噌 味噌	切り干し大根 人参 いんげん きゃべつ 白菜 もやし 春雨 長ねぎ コーン 生姜 にんにく こんにゃく	ごはん マヨネーズ 三温糖 マカロニ 白ごま ごま油	— 672 805	— 22.3 25.9	— 21.1 24.3	— 2.00 2.45
14 / 火	全幼稚園	丸パン 牛乳 ハンバーグ チーズサラダ ラビオリのスープ	牛乳 ハンバーグ チーズ ベーコン ラビオリ	きゅうり きゃべつ 人参 アップルソース 玉葱	丸パン 三温糖 フレンチドレッシング 油	— 646 802	— 26.7 33.2	— 24.1 29.1	— 3.56 4.36
15 / 水	全幼稚園	ごはん 牛乳 サバの味噌煮 ひじきの炒め煮 みそけんちん汁	牛乳 鶏肉 油揚げ ひじき 大豆 豆腐 煮干し粉 味噌 サバ味噌煮	人参 いんげん ごぼう 大根 白菜 長ねぎ こんにゃく	ごはん 三温糖 じゃがいも 油	— 688 778	— 28.9 31.2	— 20.3 21.4	— 2.16 2.32
16 / 木	全幼稚園	ごはん 牛乳 ショーロンポー 豚キムチ 卵スープ	牛乳 ショーロンポー 豚肉 ベーコン 鶏卵	筍 白菜 人参 なら 玉葱 きくらげ ほうれん草 白菜キムチ	ごはん オイスターソース 油	— 657 742	— 21.7 23.8	— 23.1 24.1	— 1.93 2.07
17 / 金	全幼稚園 近小	ごはん 牛乳 野菜コロッケ アーモンド和え 筑前煮	牛乳 鶏肉 さつま揚げ	きゃべつ 人参 ごぼう いんげん 干しいたけ こんにゃく	ごはん アーモンド粉 野菜コロッケ 三温糖 里芋	— 666 760	— 23.5 26.0	— 16.8 18.2	— 2.73 2.93
20 / 月	全幼稚園 全小学校	ごはん 牛乳 さんまおかか煮 切り干し大根の浅漬け 白菜汁	牛乳 さんまおかか煮 豆腐 煮干し粉 みそ	きゅうり 人参 もやし 白菜 ほうれん草 切り干し大根	ごはん 三温糖 白ごま じゃがいも	— — 710	— — 29.4	— — 17.9	— — 3.03

日 / 曜	欠食校	献立名	あか	みどり	き	栄養成分表示							
			血や肉、骨や歯をつくるものになる	体の調子を整え、病気をしない丈夫な体をつくる	体温を保ち、体を動かす力のもとになる	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 mg	食塩 g				
21 / 火	全幼稚園 山小	黒砂糖食パン 牛乳 オムレツ フルーツクレーミー ABCマカロニスープ	牛乳 オムレツ ヨーグルト クレーミーホイップ ベーコン	玉葱 人参 きゃべつ パセリ マッシュルーム バナナ パイン缶 もも缶 りんご缶 夏みかん缶	黒砂糖食パン マカロニ カクテルゼリー 油	— 688 820	— 23.6 27.9	— 19.3 22.0	— 2.92 3.51				
22 / 水	全幼稚園	麦ごはん 牛乳 ポークカレー タコナゲット 豆のサラダ	牛乳 タコナゲット ミックスビーンズ 豚肉	ブロッコリー コーン きゅうり きゃべつ 玉葱 人参 すりおろしりんご グリーンピース トマトピューレ 生姜 にんにく	麦ごはん 白ごま じゃがいも 油 ごま油 三温糖 カレールウ	— 690 861	— 21.8 27.1	— 19.8 23.4	— 3.16 4.08				
23 / 木	全幼稚園	ごはん 牛乳 白身魚の味噌焼き 野菜香りとえ さつま汁	牛乳 白身魚切り身 のり 錦糸卵 鶏肉 油揚げ 煮干し粉 味噌	白菜 人参 ほうれん草 ごぼう 大根 長ねぎ	ごはん 三温糖 白ごま さつま芋 油	— 587 679	— 27.5 31.2	— 13.6 14.4	— 2.81 3.10				
24 / 金	棚幼・社幼・近幼 近小	ごはん 牛乳 ハムチーズピカタ ごぼうサラダ 肉じゃが	牛乳 ハムチーズピカタ ツナ わかめ 豚肉	きゅうり ごぼう 人参 玉葱 しいたけ いんげん こんにゃく	ごはん マヨネーズ 油 じゃがいも 三温糖	501 699 835	19.5 25.8 30.5	15.9 21.0 24.2	2.27 2.53 3.06				
27 / 月		ごはん 牛乳 いわし梅煮 大豆入り味噌きんぴら わかめ汁	牛乳 いわし梅煮 鶏肉 大豆 豆腐 煮干し粉 味噌 わかめ	人参 ごぼう いんげん 長ねぎ	ごはん 三温糖 じゃがいも サラダ油	453 642 730	20.4 26.3 28.5	13.4 18.1 18.8	2.32 2.61 2.82				
28 / 火		アップルパン 牛乳 クリームコロッケ グリーンサラダ ミネストラ風スープ	牛乳 クリームコロッケ 豚肉	きゅうり きゃべつ 人参 玉葱 マッシュルーム パセリ トマトピューレ ブロッコリー	アップルパン じゃがいも 油 スパゲッティ 青じそドレッシング	416 600 686	15.8 23.0 25.8	15.1 21.3 23.4	1.85 2.45 2.86				
30 / 木	入学・進級 お祝い献立	お赤飯 牛乳 にしんの照り煮 なます風サラダ すまし汁 いちごのジュレ	牛乳 にしんの照り煮 ハム 鶏肉 かまぼこ 豆腐	コーン 人参 大根 長ねぎ ほうれん草	お赤飯 三温糖 花麩 いちごのジュレ	476 668 777	18.2 24.1 27.8	10.9 15.3 17.0	1.67 1.89 2.13				
※ 栄養価の欄は、上段が幼稚園、中段が小学校、下段が中学校の摂取栄養量です。 ※ 天候や急激な価格の高騰等のため、献立が変更になる事があります。予めご了承願います。 ※ アレルギーなどで知りたい食品等がありましたら、給食センターの栄養士までご相談ください。(TEL33-3438)						1か月平均				461 662 777	18.4 25.6 29.3	13.8 19.2 21.3	2.02 2.63 3.04

※今年度のめん給食は、牛乳無しでデザートをつけることになりました。