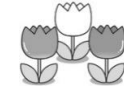


令和5年



# 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 ・ 行事等	献立名	あか	みどり	き	栄養成分表示			
			おもに体をつくる食品 	おもに体の調子を整える食品 	おもにエネルギーになる食品 	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩 g
7 / 金	入学・進級 お祝い献立 全幼	かレの日ごはん 牛乳 さくらゼリー 花型ハンバーグ和風ソースかけ もやしのごまあえ すまし汁	牛乳 ハンバーグ のり かまぼこ 豆腐 ゆば	えのきたけ 玉ねぎ 人参 もやし キャベツ きゅうり 白菜 ほうれん草 しめじ	紫黒米ごはん 砂糖 でんぷん ごま	646 774	22.6 26.9	16.5 19.2	2.50 3.00
10 / 月	全幼	ごはん 牛乳 ギョウザ 中華サラダ 肉みそスープ	牛乳 ギョウザ チキンハム 豚ひき肉 大豆	キャベツ きゅうり 人参 白菜 もやし ねぎ	ごはん 春雨 サラダ油 ごま油 砂糖 いりごま	668 782	22.8 26.3	20.1 22.4	2.50 3.00
11 / 火	全幼 棚中	ごはん 牛乳 松風焼き 和風サラダ どさんこ汁	牛乳 鶏ひき肉 卵 豆腐 豚肉 わかめ	ねぎ キャベツ 人参 きゅうり 大根 玉ねぎ もやし とうもろこし	ごはん パン粉 じゃがいも サラダ油 バター	723	30.7	22.7	2.30
12 / 水	全幼	食パン 牛乳 いちごジャム オムレツデミグラスソースかけ グリーンサラダ 豆乳ポタージュ	牛乳 オムレツ 鶏肉 白花豆	キャベツ きゅうり 枝豆 人参 玉ねぎ	食パン いちごジャム 砂糖 でんぷん サラダ油	665 793	26.8 31.6	22.9 26.1	3.40 4.10
13 / 木	全幼	ごはん 牛乳 白身魚フライ(ソース) ハムサラダ 絹さやのみそ汁 ニューサマーオレンジ	牛乳 白身魚(ホキ) チキンハム 豆腐	キャベツ 人参 きゅうり 絹さや 大根 ニューサマーオレンジ	ごはん 揚げ油 じゃがいも サラダ油	646 763	22.3 25.6	15.7 17.3	2.20 2.60
14 / 金	全幼 近小	ごはん 牛乳 若竹信田煮 五目きんぴら 大根のみそ汁	牛乳 信田煮 鶏肉 わかめ	ごぼう 人参 いんげん 大根 つきこんにゃく	ごはん じゃがいも 麩 砂糖 いりごま サラダ油	595 682	19.3 21.2	16.0 16.5	2.30 2.70
17 / 月	全幼	ごはん 牛乳 厚焼き玉子 もみづけ 肉じゃが	牛乳 厚焼き玉子 豚肉 わかめ	キャベツ 大根 きゅうり 人参 たくあん 玉ねぎ いんげん 干し椎茸 糸こん	ごはん じゃがいも 車麩 いりごま 糸コン	668 796	26.3 30.7	16.6 18.6	2.40 2.80
18 / 火	かみかみ 献立 全幼	かむわかめごはん 牛乳ミルクコーヒ ごぼうのメンチカツ 大根のじゃこあえ いももち汁	牛乳 わかめ じゃこ 豚肉	大根 人参 白菜 しめじ	ごはん いりごま 揚げ油 いももち サラダ油	665 766	21.8 24.1	17.0 18.4	3.20 3.70
19 / 水	食育の日 全幼	縦割りコッペパン 牛乳 ウインナー(ケチャップ) コールスローサラダ アルファベットスープ いちごゼリー	牛乳 ウインナー 無添加ベーコン	キャベツ きゅうり 人参 とうもろこし 玉ねぎ マッシュルーム	コッペパン マカロニ サラダ油 プチいちごゼリー	777 916	27.2 31.5	27.7 30.6	3.10 3.70
20 / 木	全幼 社小 近小	ごはん 牛乳 ホキの香味焼き 豚汁 茎わかめのきんぴら	牛乳 ホキ 茎わかめ 鶏肉 豚肉 豆腐	ねぎ 人参 大根 ごぼう 糸コン つきこん	ごはん じゃがいも サラダ油 いりごま 砂糖	630 747	27.8 32.9	15.8 17.6	2.70 3.20



# 4月分学校給食献立予定表



日 / 曜	欠食校 ・ 行事等	献立名	あか	みどり	き	栄養成分表示				
			おもに体をつくる食品 	おもに体の調子を整える食品 	おもにエネルギーになる食品 	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩 g	
21 / 金	全幼	きつねうどん 牛乳 チキンナゲット キャベツのおかかあえ 河内ばんかん	牛乳 チキンナゲット かつおぶし 鶏肉 油揚げ なると	キャベツ ほうれん草 人参 小松菜 ねぎ 干し椎茸 河内ばんかん	ソフト麺 いりごま	639 805	29.5 36.1	19.4 21.0	2.90 3.60	
24 / 月	棚幼 社小	ごはん 牛乳 菜の花のふりかけ 五目肉団子 サラスパ すいとん汁	牛乳 肉団子 鶏肉 油揚げ	キャベツ 人参 きゅうり とうもろこし ブロッコリー 白菜 大根 小松菜 干し椎茸	ごはん スパゲティ 砂糖 ごま油 サラダ油 すりごま	447 689 798	14.9 23.5 26.2	12.2 18.9 20.5	1.90 2.5 2.80	
25 / 火	棚幼	ごはん 牛乳 鶏のから揚げ 野菜炒め じゃがいものみそ汁	牛乳 鶏肉 豚肉 豆腐 にぼしこ	キャベツ 人参 玉ねぎ もやし 小松菜 大根	ごはん じゃがいも でんぷん ごま油 サラダ油 揚げ油	465 683 806	19.6 27.9 32.9	13.8 19.9 22.1	2.20 2.70 3.20	
26 / 水	入園お祝い 献立	黒糖食パン 牛乳 ハンバーグケチャップソースかけ ポテトサラダ 野菜スープ デザート	牛乳 鶏肉 チキンハム かまぼこ 無添加ベーコン	人参 玉ねぎ きゅうり キャベツ	黒糖食パン でんぷん じゃがいも 卵除去マヨネーズ	499 733 887	16.4 26.4 32.0	17.2 27.4 32.8	2.60 3.50 3.80	
27 / 木		麦ごはん 牛乳 豆腐ナゲット 海藻サラダ ポークカレー	牛乳 豆腐ナゲット 海藻 豚肉	キャベツ 大根 人参 とうもろこし 玉ねぎ セロリー	麦ごはん じゃがいも サラダ油 揚げ油	537 828 958	14.4 22.9 26.1	18.0 28.2 30.6	2.70 3.50 3.80	
28 / 金	社幼	キムチチャーハン 牛乳 シューマイ もやしナムル わかめスープ	牛乳 豚肉 炒り卵 シューマイ わかめ 厚揚げ	たけのこ ねぎ 白菜 もやし ほうれん草 大根 人参 えのきたけ	ごはん 砂糖 サラダ油 ごま油 いりごま	389 624 745	14.9 22.2 26.5	13.6 19.3 23.6	2.90 3.30 4.20	
合計:16食										
※ 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。						1カ月平均	467	16.0	15.0	2.30
※ 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。							680	25.0	20.3	2.70
※ 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)							804	29.1	22.7	3.30

