

令和6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
9 / 火	入学・進級 お祝い献立 全幼	ハレの日ごはん 牛乳 祝デザート 花型ハンバーグ和風ソースかけ 味のり ほうれん草のごまあえ すまし汁	牛乳 味のり ハンバーグ 鶏肉 豆腐 かまぼこ	えのきたけ 玉ねぎ 人参 ほうれん草 もやし 菜の花	ハレの日ごはん(紫黒米) 砂糖 でんぷん すりごま ねりごま デザート	- 627 750	- 22.9 27.4	- 16.1 18.8	- 2.40 3.00
10 / 水	全幼	食パン 牛乳 ミルメークコーヒー ブルーベリージャム かぼさつコロケツ ツナサラダ アルファベットスープ	牛乳 ツナ 無添加ベーコン	かぼちゃ キャベツ 人参 きゅうり 玉ねぎ コーン 白菜 マッシュルーム	食パン さつまいも ミルメーク サラダ油 マカロニ ジャム マヨネーズ(卵なし)	- 713 866	- 23.4 28.1	- 28.6 34.1	- 2.80 3.40
11 / 木	全幼 棚中	ごはん 牛乳 松風焼き 切り干し大根の炒め煮 小松菜のみそ汁	牛乳 鶏ひき肉 さつま揚げ 卵 油揚げ	ねぎ 切り干し大根 しめじ 人参 いんげん 干し椎茸 小松菜 大根 こんにゃく	ごはん パン粉 でんぷん じゃがいも 砂糖 サラダ油 ごま油	- 639 -	- 26.4 -	- 18.5 -	- 2.10 -
12 / 金	全幼 近小	ごはん 牛乳 マグロカツ(ソース) もみづけ すいとん汁 河内ばんかん	牛乳 マグロカツ わかめ 鶏肉 油揚げ	キャベツ 大根 人参 きゅうり たくあん 白菜 小松菜 干し椎茸 ばんかん	ごはん 白ごま 揚げ油	- 668 806	- 22.6 27.5	- 17.4 19.9	- 2.50 3.00
15 / 月	全幼	ごはん 牛乳 若竹信田煮 ひじきの炒め煮 じゃがいものみそ汁	牛乳 信田煮 油揚げ 鶏肉 ひじき 大豆 わかめ 豆腐 煮干粉	人参 大根 つきこんにゃく たけのこ	ごはん じゃがいも 砂糖 サラダ油	- 626 721	- 22.4 25.1	- 19.0 20.1	- 2.40 2.70
16 / 火	全幼	ごはん 牛乳 ヤンニョムチキン わかめともやしのナムル トックスープ アセロラゼリー	牛乳 鶏肉 わかめ 卵	もやし 大根 人参 干し椎茸 ねぎ 小松菜 アセロラゼリー	ごはん でんぷん 砂糖 いりごま ごま油 揚げ油	- 735 857	- 26.3 30.8	- 20.6 22.9	- 2.50 2.90
17 / 水	全幼	コッペパン 牛乳 いちごジャム オムレツケチャップソースかけ アスパラサラダ クリームシチュー	牛乳 オムレツ(卵) 鶏肉	アスパラガス キャベツ 玉ねぎ 人参 きゅうり コーン ブロッコリー マッシュルーム	コッペパン いちごジャム じゃがいも でんぷん サラダ油	- 690 836	- 27.4 32.8	- 22.0 25.4	- 3.20 3.90
18 / 木	かみかみ 献立 全幼	七穀米入りごはん 牛乳 ちくわの磯辺揚げ ジャコサラダ どさんこ汁 サクッとこんぶ	牛乳 ちくわ 青のり 豆腐 ちりめんじゃこ 豚肉 こんぶ 豆腐 わかめ 大豆ペースト	キャベツ きゅうり 人参 枝豆 玉ねぎ もやし コーン	七穀入りごはん 小麦粉 いりごま 砂糖 じゃがいも 豆乳クリームバター 揚げ油	- 648 822	- 24.2 30.6	- 17.8 22.0	- 2.50 3.20
19 / 金	食育の日 全幼	五目タンメン 牛乳 ギョウザ 中華ごまサラダ ニューサマーオレンジ	牛乳 豚肉 ギョウザ チキンハム	キャベツ 人参 もやし ねぎ メンマ きゅうり ニューサマーオレンジ	中華麺 いりごま ねりごま ラー油 ごま油	- 638 806	- 25.7 31.9	- 22.3 24.9	- 3.00 3.60
22 / 月	棚幼 社小	ごはん 牛乳 春巻き バンバンジーサラダ 肉みそスープ	牛乳 春巻き ソフトチキン 豚ひき肉 大豆	きゅうり 大根 白菜 もやし 人参 ねぎ	ごはん 春雨 いりごま 揚げ油 サラダ油	508 706 818	19.7 26.8 32.3	19.5 24.9 25.1	2.40 2.80 3.30



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
23 / 火	棚幼	ごはん 牛乳 なの花ふりかけ 厚焼き玉子 大根の炒り煮 キャベツのみそ汁	牛乳 厚焼き玉子 さつま揚げ とろろ わかめ	大根 人参 いんげん キャベツ つきこんにゃく	ごはん じゃがいも ごま油 砂糖 サラダ油	410 604 715	15.0 21.4 24.6	12.8 17.7 19.8	2.10 2.60 3.00
24 / 水	入園お祝い 献立	黒糖食パン 牛乳 ハンバーグデミグラスソースかけ ポテトサラダ 野菜スープ デザート	牛乳 ハンバーグ 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 パセリ	黒糖食パン じゃがいも でんぷん 砂糖 デザート	471 730 890	16.3 26.6 32.5	18.8 27.7 33.3	2.20 3.1 3.80
25 / 木	棚中	ごはん 牛乳 白身魚フライ(ソース) 和風サラダ 豚汁	牛乳 白身魚 豚肉 豆腐 大豆ペースト	キャベツ 人参 きゅうり 大根 ごぼう ねぎ こんにゃく	ごはん じゃがいも サラダ油 揚げ油	419 645 -	14.9 23.7 -	12.2 18.4 -	1.70 2.00 -
26 / 金	社幼 近小	麦ごはん 牛乳 糸かまサラダ ポークカレー 河内ばんかん	牛乳 糸かまぼこ 豚肉	キャベツ きゅうり 人参 玉ねぎ セロリー パセリ 河内ばんかん	麦ごはん じゃがいも サラダ油	444 668 793	13.9 21.3 24.7	11.4 17.5 19.6	2.30 2.90 3.40
29 / 月	昭和の日								
30 / 火		キムチチャーハン 牛乳 シューマイ 春雨サラダ わかめスープ プリン(乳卵なし)	牛乳 シューマイ 卵 豚肉 チキンハム わかめ 厚揚げ	たけのこ ねぎ 白菜 キャベツ きゅうり 人参 えのき	ごはん 春雨 砂糖 ごま油 サラダ油 いりごま プリン	445 733 800	15.4 24.8 27.1	15.6 24.0 26.0	2.70 3.60 4.00
合計:15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			
※ 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)									
						450	15.9	15.0	2.20
						671	24.4	20.8	2.70
						806	28.9	23.9	3.20

