

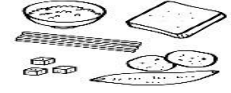
令和7年



4 月 分 学 校 給 食 献 立 予 定 表



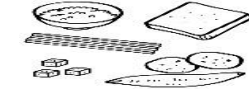
棚倉町学校給食センター

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	たんぱく質	脂質	食塩
									kcal	g	g	g
8 / 火	全幼	ゆかりごはん 焼いてチキンカツ ほうれん草のみそ汁	牛乳 ベーコン みそ	焼いてチキンカツ 豆腐	たまねぎ ほうれん草 もやし	いんげん 大根 にんじん	ゆかりごはん 油 じゃがいも	— 691 781	— 24.2 26.3	— 22.5 23.2	— 3.1 3.5	
9 / 水	全幼	黒糖コッペパン オムレツ コーンポタージュ	牛乳 海藻ミックス	オムレツ	きゅうり たまねぎ クリームコーン	キャベツ にんじん コーン	黒糖コッペパン コーンポタージュの素 さとう チョコクレープ	— 715 842	— 23.9 28.0	— 24.0 26.6	— 3.0 3.6	
10 / 木	全幼 中学校	ごはん 松風焼き 小松菜のみそ汁	牛乳 鶏肉 鶏卵 油揚げ	のり佃煮 豆腐 さつま揚げ みそ	ねぎ にんじん いんげん 小松菜	切干大根 大根 干しいたけ しめじ	ごはん パン粉 ごま さとう	— 648 761	— 26.1 30.1	— 18.4 20.4	— 2.2 2.6	
11 / 金	全幼 近小	ごはん 白身魚のパン粉焼き コンソメスープ	牛乳 ツナ	ホキ切り身 ウインナー	キャベツ きゅうり コーン	にんじん たまねぎ ブロッコリー	ごはん 油 じゃがいも パン粉	— 633 751	— 24.8 29.0	— 20.5 23.3	— 2.0 2.4	
14 / 月	入学・進級 お祝い献立 全幼	彩りごはん さわらの西京焼き ほうれん草のごま和え お祝いゼリー	牛乳 鶏肉 かまぼこ	さわら西京焼 豆腐	ほうれん草 にんじん もやし 菜の花		彩りごはん ごま お祝いゼリー	— 626 729	— 28.0 32.4	— 17.9 19.8	— 2.9 3.5	
15 / 火	全幼 高小	ごはん 若竹信田 肉みそスープ	牛乳 鶏肉 油揚げ 豚肉	若竹信田 ひじき 大豆 みそ	にんじん はくさい 枝豆	ねぎ もやし	ごはん 油 春雨 ごま	— 663 773	— 24.9 28.4	— 22.8 25.0	— 2.4 2.8	
16 / 水	全幼	食パン コロッケ アルファベットスープ	牛乳 アスパラサラダ いちご&マ&カリ	ウインナー	アスパラ にんじん たまねぎ	キャベツ きゅうり マッシュルーム	食パン いちご&マ&カリ コロッケ 油 アルファベットスープ	— 662 807	— 21.2 25.6	— 27.1 31.2	— 2.4 3.0	
17 / 木	全幼	キムチチャーハン ぎょうざ わかめスープ	牛乳 豚肉 チキンハム わかめ	いり玉子 ぎょうざ 豆腐	たけのこ 白菜キムチ もやし たまねぎ	ねぎ きゅうり にんじん コーン	ごはん 油 ごま ごま油	— 640 704	— 23.1 25.3	— 20.9 22.7	— 2.2 2.6	
18 / 金	かみかみ献立 全幼	五目うどん さんびら肉だんご	牛乳 油揚げ きんぴら肉だんご カニかま（加無し）	鶏肉 なると わかめ 寒天	にんじん はくさい きゅうり キャベツ	ごぼう ねぎ 大根	ソフトめん	— 612 771	— 27.6 33.9	— 19.4 21.1	— 2.8 3.4	
21 / 月	棚幼 近幼 社小	わかめごはん 鶏肉のカレー焼き 厚揚げのみそ汁	牛乳 鶏肉 厚揚げ	みそ チキンハム	にんじん きゅうり えのき 小松菜	たまねぎ はくさい ねぎ	わかめごはん じゃがいも	408 625 740	16.9 25.2 29.6	12.3 18.8 21.1	1.8 2.3 2.8	
22 / 火	棚幼	ごはん 白身魚フライ 豚汁	牛乳 豚肉 みそ	白身魚フライ 豆腐	キャベツ きゅうり ごぼう	にんじん 大根 ねぎ	ごはん 油 じゃがいも 菜の花ふりかけ	424 650 771	14.9 23.6 27.7	12.4 18.6 20.9	1.9 2.3 2.7	



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 / 水	中学校	アップルパン ハンバーグ クリームシチュー	牛乳 鶏肉	ハンバーグ イタリアンサラダ ゼリー	キャベツ グリンピース ブロッコリー にんじん	コーン 大根 きゅうり たまねぎ マッシュルーム	アップルパン じゃがいも ゼリー	さとう 油 ベシヤメルルウ	485 742 —	18.9 29.5 —	15.4 23.9 —	1.7 2.5 —		
24 / 木	中学校	ごはん 県産鶏つくね かき玉みそ汁	牛乳 豚肉 鶏卵 みそ	県産鶏つくね 大豆 豆腐	にんじん もやし にら ほうれん草	もやし たまねぎ	ごはん 春雨	ごま油 片栗粉	416 677 —	17.3 27.7 —	13.7 23.3 —	1.5 2.1 —		
25 / 金	中学校	麦ごはん ポークカレー さっぱりサラダ	牛乳 チキンナゲット	豚肉 チキンナゲット	たまねぎ グリンピース りんごソース きゅうり	にんじん トマトピューレ キャベツ 大根	麦ごはん じゃがいも	カレールウ 油	431 728 —	14.0 23.9 —	12.8 22.9 —	1.8 3.2 —		
28 / 月		ごはん 鶏肉のから揚げ 油揚げのみそ汁	牛乳 みそ 塩昆布	鶏肉 油揚げ 塩昆布	大根 にんじん	キャベツ ねぎ	ごはん 片栗粉	じゃがいも 油	406 615 720	15.1 22.9 26.5	11.3 17 18.5	1.5 1.9 2.3		
30 / 水		背割れコッペパン ウインナー 卵スープ	牛乳 ツナ 鶏卵	ウインナー わかめ	きゅうり ごぼう 小松菜	にんじん たまねぎ	背割れコッペパン じゃがいも	さとう 片栗粉	382 662 770	15.0 26.1 29.8	18.7 31.7 34.2	1.8 2.9 3.3		
※ 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)									合計:16食	1か月平均	426 661 778	16.2 25.1 29.1	14.1 21.8 24.1	1.8 2.5 2.9

※ 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)



給食では旬の食材を取り入れています、骨のある魚、皮付きの果物など、食べるのにひと手間かかるものは面倒だからと敬遠されがちです。食べ方がわからない場合もありますので、ご家庭でも食べ方を教えていただければと思います。また、給食で初めて食べる食品でアレルギー症状が出る場合があります。献立表を確認いただき、食べたことのない食品がある場合は、ご家庭で事前に試していただくと安心です。

