2024

4月学校給食献立予定表

西那須野学校給食共同調理場

日	曜	こんだて名 献立名	おもな材料（あかのなかま）1群	2群	（みどりのなかま）3群	4群	（きいろのなかま）5群	6群	えいようりょう エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)
8	月	こめこパン　牛乳 ハンバーグのきのこソースかけ ブロッコリーサラダ・やさいスープ	とり肉・ぶた肉 ベーコン ハム	牛乳	ブロッコリー ほうれんそう にんじん	たまねぎ・しめじ とうもろこし マッシュルーム	こめこ・パン じゃがいも さとう	ドレッシング	612 841	28.6 38.9	23.3 30.0	2.5 3.3
9	火	麦ごはん・牛乳 ビビンバ（肉いため・ナムル） キムチスープ	ぶた肉 大豆 なまあげ	牛乳	ほうれんそう にんじん	もやし・大根 はくさい・しめじ えのき	米 麦 さとう	ごま ドレッシング ごま油	629 807	29.4 36.8	22.1 26.7	2.8 3.4
10	水	ごはん・牛乳 いか天ぷら・天どんのたれ もやしののりあえ・とん汁	いか・かまぼこ ぶた肉・みそ とうふ	牛乳 のり	こまつな にんじん	もやし・キャベツ 大根・ごぼう ねぎ	米 こむぎこ じゃがいも	油 ごま油 ごま	638 816	25.5 31.5	19.5 23.6	2.5 2.7
11	木	バターパン・牛乳 チリコンカン・カップグラタン コーンサラダ	牛肉・ぶた肉 豆 ハム	牛乳	トマト・パセリ にんじん ブロッコリー	たまねぎ とうもろこし なす	パン じゃがいも	油 ドレッシング	640 816	28.9 35.1	29.1 35.7	2.6 3.4
12	金	ごはん・牛乳 やき肉・ささみとキャベツのあえもの はるさめスープ	ぶた肉 とり肉 とうふ	牛乳 わかめ	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ・きゅうり キャベツ・えだまめ もやし	米 さとう はるさめ	油 ドレッシング ごま油	689 858	32.2 38.3	23.7 27.1	2.8 3.3
15	月	はちみつパン・牛乳 ぶた肉コロッケ・ソース グリーンサラダ・肉だんごとフォーのスープ	ぶた肉 とり肉 ハム	牛乳	ブロッコリー にんじん こまつな	たまねぎ きゅうり キャベツ	パン・はちみつ じゃがいも・パンこ こむぎこ・フォー	油 ドレッシング ごま油	645 884	22.2 29.1	24.1 30.2	2.6 3.4
16	火	麦ごはん・牛乳 さばのしょうがじょうゆやき・肉じゃが ごまあえ	さば さつまあげ ぶた肉	牛乳	にんじん ほうれんそう	たまねぎ・ごぼう グリンピース・もやし キャベツ	米・麦 じゃがいも さとう	油 ごま	706 894	29.7 36.4	28.4 33.9	1.8 2.0
17	水	ごはん・牛乳 はっぽうさい・肉シューマイ(2・3) 大根サラダ	いか・ぶた肉 えび・ほたて ハム	牛乳	にんじん	はくさい・たけのこ・えだまめ しいたけ・たまねぎ 大根・きゅうり	米・でんぷん さとう シューマイのかわ	油 ドレッシング	677 837	28.2 33.1	15.6 17.4	2.9 3.4
18	木	コッペパン・しろみさかなフライ・タルタルソース 牛乳・ツナサラダ・かぼちゃスープ お祝いデザート　入学お祝い献立	ほき ツナ（まぐろ）	牛乳 生クリーム	かぼちゃ	キャベツ・きゅうり とうもろこし たまねぎ	パン・パンこ こむぎこ でんぷん	油 バター 卵ぬきマヨネーズ	694 795	25.0 29.0	33.7 37.0	2.4 2.8
19	金	ごはん・牛乳 ポークカレー・かいそうサラダ ヨーグルト	ぶた肉 ハム	牛乳・ヨーグルト チーズ かいそう	にんじん	たまねぎ・りんご グリンピース・えだまめ 大根・きゅうり	米 じゃがいも	油 ドレッシング	715 878	24.6 28.7	21.1 23.7	3.2 3.7
22	月	丸パン・牛乳 スパゲティボロネーゼ・ヒレカツ・ソース ごぼうサラダ	ぶた肉	牛乳	にんじん	たまねぎ・グリンピース ごぼう・きゅうり とうもろこし	パン・こむぎこ スパゲティ パンこ	油 ドレッシング	709 838	31.8 38.3	24.3 27.1	2.7 3.1
23	火	麦ごはん・牛乳　かみかみ献立 さわらの西京やき・ごもくきんぴら ちゃんこ汁	さわら・みそ さつまあげ・とり肉 ぶた肉・油あげ	牛乳	にんじん	れんこん・ごぼう 大根・しめじ はくさい・ねぎ	米 麦 さとう	油	636 795	24.8 29.6	18.6 21.1	2.4 2.9
24	水	ごはん・牛乳 チーズ入りササミフライ・ソース ごまじゃこサラダ・じゃがいものみそ汁	とり肉・みそ じゃこ とうふ	牛乳 チーズ わかめ	ほうれんそう にんじん	キャベツ ねぎ	米・パンこ こむぎこ じゃがいも	油 ごま ドレッシング	638 802	29.1 34.9	19.9 22.9	1.9 2.2
25	木	はちみつパン・牛乳 とり肉のレモンペッパーやき マロニースープ・フルーツあんにん	とり肉 なると	牛乳 あんにん	にんじん	キャベツ・ねぎ みかん・もも パイン	パン マロニー はちみつ		680 847	29.9 35.8	19.9 22.7	2.5 3.0
26	金	たけのこごはん・牛乳 あつやき卵・キャベツのごまマヨあえ はんぺんのすまし汁	卵・ちくわ・油あげ みそ・とり肉 はんぺん・かまぼこ	牛乳	にんじん みつば	キャベツ・きゅうり しめじ たけのこ	米 でんぷん さとう	ごま 卵ぬきマヨネーズ	611 795	24.0 30.7	19.6 24.0	2.7 3.4
30	火	麦ごはん・牛乳 ハッシュドビーフ・ブロッコリーとコーンのサラダ フルーツプリン	牛肉 ハム	牛乳	にんじん ブロッコリー	しめじ・たまねぎ キャベツ・きゅうり とうもろこし	米 麦 じゃがいも	油 ドレッシング	645 809	22.7 27.3	21.2 24.3	2.3 2.7

◎　献立は都合により変更するときがあります。
◎　O157対策のため生野菜は出していません。

	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)
月平均栄養量（小学校中学年）	**660**	**27.3**	**22.8**	**2.5**
小学校基準栄養量	650	26.0	21.7	2.0
月平均栄養量（中学生）	**832**	**33.3**	**26.7**	**3.0**
中学校基準栄養量	830	33.2	27.7	2.5