



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 <small>こん だて めい 献 立 名</small>	お も な ざ い り ょ う 料 <small>(あかのなかま) (みどりのなかま) (きいろのなかま)</small>						えいようりょう									
			1群		2群		3群		4群		5群		6群		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	5群	6群	5群	6群						
8	火	ごはん・牛乳 エビシューマイ(2・3) ささみときゅうりのあえもの・ちゃんこ汁	エビ とり肉 油あげ	牛乳	にんじん きゅうり・キャベツ えだまめ・大根 しめじ・はくさい・ねぎ	米 ドレッシング シューマイのかわ ごま油 さとう						653	25.9	21.7	2.4			
9	水	ごはん・牛乳 いわしのごまみそに やさいのうめかつおあえ・なまあげのみそ汁	いわし かつおぶし なまあげ・みそ	牛乳	にんじん ほうれんそう わかめ うめ	米 じゃがいも						605	25.4	18.2	2.5			
10	木	はちみつバターパン・牛乳 カップグラタン・はなやさいサラダ スパゲティポロネーゼ	ぶた肉 豆腐	牛乳	フロッコリー にんじん かぼちゃ	カリフラワー とうもろこし・たまねぎ グリーンピース	パン・はちみつ ドレッシング スパゲティ 油 こむぎこ					687	24.1	25.7	2.2			
11	金	ごはん・牛乳 とりそぼろ・キャベツのしおこんぶあえ わかめととうろのみそ汁	とり肉 大豆・とうろ 油あげ・みそ わかめ	牛乳	にんじん えだまめ・とうもろこし キャベツ・きゅうり もやし・たまねぎ・ねぎ	米 油 さとう ごま						649	30.5	19.5	2.4			
14	月	丸パン・牛乳 ハンバーグのアップルソースかけ やさいサラダ・ポトフ	とり肉 ぶた肉 豆	牛乳	フロッコリー にんじん しょうゆ	りんご・大根 レモン・とうもろこし キャベツ・たまねぎ	パン ドレッシング さとう じゃがいも					661	28.8	23.3	2.5			
15	火	ごはん・牛乳 やさいかきあげ・天どんのたれ ごまあえ・かいたく汁	とり肉 みそ しみとうろ	牛乳	にんじん ほうれんそう ねぎ・しいたけ	もやし・キャベツ 大根・ごぼう さとう・さといも	米 油 こむぎこ ごま					655	23.2	23.0	2.4			
16	水	ごはん・牛乳 ミンチカツ・ソース 大根サラダ・すまし汁	ぶた肉 とり肉 とうろ	牛乳	にんじん こまつな えだまめ	大根・しめじ きゅうり パンこ でんぷん	米 油 ドレッシング					633	23.7	22.8	2.3			
17	木	牛乳パン・牛乳 入学お祝い献立 肉だんご(2・2)・フロッコリーサラダ ミネストローネ・お祝いいちごゼリー	とり肉 ハム ベーコン・豆	牛乳	フロッコリー にんじん トマト	とうもろこし たまねぎ いちご	パン ドレッシング じゃがいも 油 マカロニ					656	25.5	20.1	2.7			
18	金	ごはん・牛乳 とり肉のてりやき もやしと大豆のサラダ・まるやかみそ汁	とり肉・ハム 大豆・油あげ とうろ・みそ・とうろ	牛乳	ほうれんそう にんじん こまつな	もやし きゅうり・大根 ねぎ・ごぼう	米 ドレッシング 油					652	28.9	23.8	2.2			
21	月	コッペパン・牛乳 白身魚のチリソースかけ コーンサラダ・マロニースープ	ほき とり肉 なると	牛乳	フロッコリー にんじん キャベツ・ねぎ	とうもろこし きゅうり パンこ・さとう マロニー	パン 油 ドレッシング					626	27.0	21.6	2.9			
22	火	ごはん・牛乳 チキンカレー かいそうサラダ・ヨーグルト	とり肉 ハム チーズ・かいそう ヨーグルト	牛乳	にんじん たまねぎ・えだまめ グリーンピース・大根 きゅうり・りんご	米 油 じゃがいも ドレッシング						705	26.6	21.5	2.7			
23	水	ごはん・牛乳 ビビンバ(肉いため・ナムル) ちゅうかスープ かみかみ献立	ぶた肉 大豆・ベーコン とうろ	牛乳	ほうれんそう にんじん こまつな	もやし きくらげ キャベツ	米 さとう ドレッシング ごま ごま油					660	28.4	24.6	2.3			
24	木	くろパン・牛乳 とり肉のハニーマスタードやき ツナサラダ・ワンタンスープ	とり肉 ツナ(まぐろ) なると	牛乳	にんじん キャベツ・きゅうり とうもろこし・はくさい・もやし しいたけ・ねぎ・たけのこ	パン たまごめきマロニス ワンタン ごま油						662	29.6	25.1	2.8			
25	金	ごはん・牛乳 さわらのしおやき はるさめサラダ・キムチスープ	さわら ハム なまあげ	牛乳	にんじん キャベツ・きゅうり 大根・はくさい しめじ・えのき	米 ごま油 ごま さとう						642	27.3	20.6	2.9			
28	月	丸パン・牛乳 イカメンチ・ソース フレンチサラダ・コンソメスープ	いか ぶた肉	牛乳	フロッコリー にんじん ほうれんそう	キャベツ きゅうり たまねぎ	パン 油 ドレッシング パンこ					614	25.9	23.7	2.7			
30	水	ごはん・牛乳 モロのあげに おひたし・なめこのみそ汁	モロ かつおぶし とうろ・みそ	牛乳	ほうれんそう にんじん はくさい	もやし なめこ・ねぎ でんぷん さとう	米 油 ごま					644	27.6	21.0	2.4			

◎ 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ないです。

月平均栄養量(小学校中学年)	650	26.8	22.3	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	33.2	27.2	3.0
中学校基準栄養量	830	33.2	27.7	2.5