

令和4年 4月



学校給食予定献立表



川棚町立学校給食センター

日付 曜日	献立名	主な働きと材料名						栄養価	
		おもに体(血・肉・骨)をつくるもとになる食品		おもに体の調子をととのえるもとになる食品		おもにエネルギーのもとになる食品		小学校	中学校
		たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン	炭水化物	脂質	エネルギー(Kcal)	
								たんぱく質(g)	
7 (木)	コッペパン 牛乳 コーンポターージュ チキンカツ アスパラサラダ	とりにく	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ コーン	パン	あぶら	685	873
		チキンカツ		アスパラガス	しめじ クリームコーン	じゃがいも さとう		28.7	36.5
8 (金)	たけのこごはん 牛乳 野菜わん いわしみぞれ煮 ゆかり和え	とりにく	牛乳	にんじん ほうれんそう	たけのこ グリンピース	こめ		572	725
		あぶらあげ かまぼこ いわしみぞれに		あかじそ	ごぼう キャベツ	さとう		23.3	29.5
11 (月)	こめこ 米粉パン 牛乳 白菜のクリーム煮 ツナサラダ(ツナ)	ベーコン	牛乳	にんじん	グリンピース はくさい	パン	あぶら	602	759
		とりにく ツナ	こなチーズ		たまねぎ キャベツ コーン	こむぎこ さとう	マーガリン	26.1	32.5
12 (火)	ごはん 牛乳 肉じゃが 春野菜の炒め物 小串トマト	ぎゅうにく	牛乳	にんじん いんげん	たまねぎ こんにゃく	こめ	あぶら	658	808
		さつまあげ ぶたにく		アスパラガス トマト	キャベツ たまねぎ しょうが	さとう じゃがいも		23.0	27.4
13 (水)	ごはん 牛乳 すまし汁 鶏のから揚げ もやしのごま和え	とうふ	牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ えのきたけ	こめ	あぶら	620	788
		とりにく	わかめ		しいたけ しょうが もやし	でんぷん さとう	ごま	22.2	28.1
14 (木)	はちみつパン 牛乳 カレービーンズ ドレッシングサラダ バナナ	ぶたにく	牛乳	にんじん	グリンピース たまねぎ	パン	あぶら	661	853
		だいず			キャベツ しめじ きゅうり バナナ	じゃがいも さとう	カレールー ごま	25.4	31.4
15 (金)	豚丼(麦ごはん) 牛乳 れんこん入りつくね 干し大根の酢のもの	ぶたにく	牛乳	にんじん きぬさや	こんにゃく たまねぎ	こめ むぎ	あぶら	655	835
		つくね			しめじ ほしだいこん きゅうり	さとう でんぷん	ごま	25.2	32.3
18 (月)	こがた 小型コッペパン 牛乳 スパゲティミートソース 大根サラダ お祝いゼリー	ぎゅうにく	牛乳	にんじん ほうれんそう	たまねぎ グリンピース	パン	あぶら	671	826
		ぶたにく	こなチーズ	トマトピューレ	しめじ にんにく だいこん コーン	スパゲティ さとう ゼリー	ごまあぶら	26.1	33.3
19 (火)	チキンカレーライス(麦ごはん) 牛乳 コールスロー いちご	とりにく	牛乳	にんじん	たまねぎ りんご	こめ むぎ	あぶら	659	794
			スキムミルク		グリンピース にんにく キャベツ コーン いちご	じゃがいも さとう	カレールー	18.8	21.9
20 (水)	ごはん 牛乳 春野菜のみそ汁 千草焼 真だくさんきんぴら	あぶらあげ	牛乳	にんじん いんげん	キャベツ たまねぎ	こめ	あぶら	654	816
		みそ だいず ちくさやき ぶたにく	わかめ		たけのこ れんこん	さとう		20.1	24.6
21 (木)	パインパン 牛乳 ポテトスープ 鶏肉のレモンソース 野菜サラダ	ウィンナー	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ セロリ	パン さとう	あぶら	655	909
		とりにく			しめじ レモン キャベツ きゅうり コーン	じゃがいも しょうしんこ でんぷん		25.1	33.8
22 (金)	ごはん 牛乳 鶏ごぼう汁 いわしの蒲焼 塩もみきゅうり	とりにく	牛乳	にんじん ねぎ	こんにゃく ごぼう	こめ	あぶら	656	830
		あぶらあげ いわし			だいこん しいたけ きゅうり	さとう でんぷん		25.8	32.7
25 (月)	パーカーハウスパン 牛乳 真だくさんスープ ハンバーグ ゆでキャベツ	ベーコン	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ	パン	あぶら	625	838
		ハンバーグ			コーン しめじ	じゃがいも さとう		26.1	34.1
26 (火)	むぎごはん 牛乳 かきたま汁 サバから揚げ 和風サラダ	たまご	牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ しめじ	こめ	あぶら	650	829
		とうふ かまぼこ サバから揚げ	わかめ		きゅうり キャベツ	むぎ でんぷん さとう	ごまあぶら	26.7	34.3
27 (水)	わかめごはん(7割) 牛乳 五目ごはん ゆで干し大根の炒り煮	あぶらあげ	牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ しいたけ	こめ	あぶら	592	707
		かまぼこ とりにく ぶたにく	わかめ		ほしだいこん	うどん さとう		23.7	28.0
28 (金)	ハヤシライス(麦ごはん) 牛乳 アスパラサラダ	ぎゅうにく	牛乳	にんじん アスパラガス	グリンピース たまねぎ	こめ	あぶら	670	823
			スキムミルク		しめじ にんにく しょうが コーン キャベツ	むぎ こむぎこ さとう	ハヤシルー	17.4	20.5

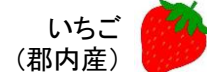
4月の給食開始日についてのお知らせ

【中学校】2・3年生は7日(木)、1年生は8日(金)
【小学校】2～6年生は7日(木)、1年生は18日(月)
より始まります。給食着(エプロン)・マスクの準備を
忘れずをお願いいたします!!



* 毎日、牛乳200ccが1本つきます。
* 都合により献立を変更する場合があります。

* 川棚町産食べ物(予定)



小串トマト アスパラガス