

令和5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 (金)	たけのこごはん 牛乳 野菜焼 いわし梅の香揚げ もやしのごまあえ	とりにく あぶらあげ かまぼこ	牛乳 いわしうめのかあげ	にんじん ほうれんそう	たけのこ たまねぎ ごぼう しめじ グリーンピース もやし キャベツ	こめ さとう	あぶら ごま	581	761
10 (月)	チャーハン 牛乳 中華スープ 焼きぎょうざ ナムル	やきぶた にくだんご とりにく ぎょうざ	牛乳	にんじん あかピーマン	たまねぎ もやし コーン えのきたけ グリーンピース	こめ むぎ はるさめ さとう	あぶら ごまあぶら	619	735
11 (火)	むぎ 麦ごはん 牛乳 春雨汁 さかな 魚のレモンソースあえ しお 塩もみきゅうり	つみれ とうふ たら	牛乳	ねぎ にんじん	しいたけ きゅうり もやし レモン たまねぎ	こめ むぎ あぶら	でんぶん はるさめ さとう	619	764
12 (水)	ぶたどん むぎ 豚丼(麦ごはん) 牛乳 きびなごごまフライ はくさい 白菜のおひたし	ぶたにく	牛乳 きびなごフライ	にんじん きぬさや こまつな	こんにやく しめじ たまねぎ はくさい	こめ むぎ あぶら	でんぶん さとう	633	785
13 (木)	はちみつパン 牛乳 ウィンナーと野菜のトマト 煮 ツナサラダ(ツナ) いちご	ウィンナー ツナ	牛乳	にんじん トマト(缶)	にんにく しめじ たまねぎ コーン キャベツ いちご	パン じゃがいも さとう	あぶら	608	768
14 (金)	ごはん 牛乳 肉じゃが はるやさい いたもの 春野菜の炒め物 おぐし 小串トマト	ぎゅうにく さつまあげ ぶたにく	牛乳	にんじん いんげん アスパラガス トマト	たまねぎ キャベツ こんにやく しょうが	こめ じゃがいも さとう	あぶら	648	796
17 (月)	ポークカレーライス(麦ごはん) 牛乳 ごまドレッシングサラダ お祝いももゼリー	ぶたにく	牛乳 スキムミルク	にんじん	グリーンピース りんご たまねぎ キャベツ にんにく きゅうり コーン	こめ むぎ じゃがいも さとう ゼリー	あぶら カレールー ごま ごまあぶら	689	835
18 (火)	チキンライス 牛乳 コンソメスープ ミートボール コールスロー	とりにく ウィンナー ミートボール	牛乳	にんじん ほうれんそう	たまねぎ キャベツ グリーンピース コーン	こめ じゃがいも さとう	あぶら	641	742
19 (水)	ごはん 牛乳 すまし汁 さんまの甘露煮 アスパラのごまあえ	とうふ さんまのかんろに	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ アスパラガス	たまねぎ しいたけ えのきたけ キャベツ	こめ さとう	ごま	622	728
20 (木)	パインパン 牛乳 ポテトスープ とり からあげ やさい 鶏の唐揚げ 野菜サラダ	ベーコン とりにく	牛乳	にんじん パセリ	しめじ しょうが キャベツ きゅうり たまねぎ コーン	パン じゃがいも さとう	あぶら	650	876
21 (金)	ゆかりごはん(7割) 牛乳 ごもく 五目うどん ゆで だいこん い に 煮	とりにく かまぼこ あぶらあげ ぶたにく	牛乳	にんじん ねぎ あかじそ	たまねぎ しいたけ	こめ うどん さとう	あぶら	592	708
24 (月)	ごはん 牛乳 けんちん汁 ちくまや 干草焼き ひじきの炒め煮	あつあげ ちくさやき さつまあげ	牛乳 ひじき	にんじん ねぎ いんげん	こんにやく しいたけ ごぼう	こめ さとも さとう	あぶら	611	765
25 (火)	むぎ 麦ごはん 牛乳 豚汁 いそべあ ほそぎ こんぶ ちくわの磯辺揚げ 細切り昆布のきんぴら	ぶたにく あつあげ みそ ツナ ちくわ	牛乳 あおのり こんぶ	にんじん ねぎ	しょうが だいこん こんにやく ごぼう	こめ むぎ あぶら	さつまいも ごまあぶら	687	883
26 (水)	ごはん 牛乳 若竹汁 に あます さばのしょうが煮 甘酢キャベツ	あつあげ かまぼこ さばしょうがに	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ キャベツ たけのこ	こめ じゃがいも さとう	あぶら	607	751
27 (木)	パーカーハウスパン 牛乳 真だくさんスープ ハンバーグきのこソース ゆでキャベツ	ベーコン ハンバーグ	牛乳	にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ しめじ コーン	パン じゃがいも さとう	あぶら	652	871
28 (金)	わかめごはん(7割) 牛乳 ちゃんぽん はるま さんしよく 春巻き 三色ナムル	ぶたにく イカ えび かまぼこ	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ ピーマン	キャベツ もやし たまねぎ きくらげ	こめ ちゃんぽんめん はるまき さとう	あぶら ごまあぶら	695	951

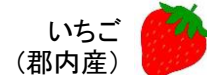
4月の給食開始日についてのお知らせ

【中学校】2・3年生は7日(金)、1年生は10日(月)
【小学校】2～6年生は7日(金)、1年生は17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