



4 月 献立表



センター

給食回数

15 回

榑東村学校給食センター

日	曜	献立名			材料名						栄養価	
		主食	飲み物	主菜・副菜	血や肉になる		体の調子を整える		熱や力になる		エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)
9	火	ご飯	牛乳	さばのねぎ塩焼き あさづけ ワナタンスープ	さばねぎ塩焼き 豚肉	牛乳	にんじん にら	キャベツ きゅうり 白菜 たまねぎ 干しいたけ	ご飯 ワナタンの皮	サラダ油	776	31.4
10	水	ココアパン	牛乳	スパゲッティナポリタン キャベツサラダ チーズ	ウインナー	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン	たまねぎ マッシュルーム キャベツ もやし きゅうり コーン	ココアパン スパゲッティ	サラダ油 玉ねぎドレッシング	774	29.1
11	木	ご飯	牛乳	さけのごまみそフライ 中華あえ 新キャベツと油揚げのみそ汁	さけごまみそフライ 豆腐 油揚げ	牛乳	こまつな にんじん	もやし たまねぎ キャベツ ねぎ	ご飯 砂糖	サラダ油 いりごま ごま油	739	29.3
12	金	丸パン横切り	牛乳	ハンバーグトマトソースかけ コーンサラダ ABCスープ	ハンバーグ ウインナー	牛乳	トマト缶 小松菜 にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	丸パン 砂糖 じゃがいも マカロニ	サラダ油 和風野菜ドレッシング	769	32.4
15	月	ご飯	牛乳	ハヤシライス アスパラサラダ オレンジ	豚肉	牛乳	にんじん トマト缶 アスパラガス	たまねぎ マッシュルーム グリーンピース キャベツ きゅうり コーン オレンジ	ご飯 じゃがいも 砂糖	サラダ油 和風ごまドレッシング	781	27.3
16	火	わかめご飯	牛乳	厚焼き玉子 切り干し大根の炒め煮 じゃがいものみそ汁	厚焼き玉子 さつま揚げ 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん	切り干し大根 つきこんにゃく 干しいたけ たまねぎ ねぎ	わかめご飯 砂糖 じゃがいも	サラダ油	749	25.6
17	水	うどん	牛乳	五目うどん汁 野菜かき揚げ ごまあえ	豚肉 なると 油揚げ	牛乳	にんじん さやいんげん	たまねぎ 大根 ねぎ キャベツ	うどん 野菜かき揚げ 砂糖	サラダ油 すりごま	780	25.2
18	木	<お祝い献立> ご飯	牛乳	手作りから揚げ①①② 春雨サラダ すまし汁 お祝いデザート (いちごゼリー)	鶏肉 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん みつば	きゅうり キャベツ たまねぎ えのきだけ	ご飯 片栗粉 春雨 いちごゼリー	サラダ油 中華ごまドレッシング	898	32.0
19	金	背割りコッペパン	牛乳	ロングウインナー (ケチャップ) チーズサラダ トマトスープ	ロングウインナー ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん パセリ トマト缶	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ	コッペパン じゃがいも	玉ねぎドレッシング オリーブオイル	748	29.6
22	月	麦ご飯	牛乳	チキンカレー わかめサラダ ヨーグルト	鶏肉	牛乳 わかめ ヨーグルト	にんじん	たまねぎ おろしりんご キャベツ きゅうり もやし	麦ご飯 じゃがいも	サラダ油 青じそドレッシング	818	26.5
23	火	ご飯	牛乳	あじフライ (ソース) 塩昆布あえ 鶏肉と大根のスープ	あじフライ 鶏肉	牛乳 塩昆布	にんじん チンゲンサイ	キャベツ きゅうり だいこん	ご飯 マロニー	サラダ油	777	28.3
24	水	黒パン	牛乳	オムレツデミソースかけ こんにゃくサラダ クリームシチュー	オムレツ 鶏肉	牛乳 わかめ	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ きゅうり こんにゃく しめじ	黒パン 砂糖 じゃがいも	サラダ油 中華ごまドレッシング	772	34.5
25	木	ご飯	牛乳	ポークしゅうまい②②③ 肉じゃが 小松菜のみそ汁	ポークしゅうまい 豚肉 油揚げ 豆腐	牛乳	にんじん 小松菜	しらたき たまねぎ グリーンピース	ご飯 じゃがいも 砂糖	サラダ油	791	32.2
26	金	中華麺	牛乳	しょうゆラーメンスープ 春巻き ナムル	なると 春巻	牛乳	チンゲンサイ 小松菜 にんじん	ねぎ たまねぎ コーン もやし	中華麺	サラダ油 いりごま ごま油	759	30.3
30	火	ご飯	牛乳	みそカツ おひたし 豆乳ごまみそ汁	チキンカツ 油揚げ 豆乳	牛乳	チンゲンサイ にんじん	もやし こんにゃく キャベツ 大根 ねぎ	ご飯 砂糖	サラダ油 ごま油 すりごま	807	27.6
平均値											783	29.4
基準値											830	27~42

* 4月の行事食*

お祝い献立 (18日)



給食センターから

毎月、「献立表」「給食だより」を配布しています！

今年度もよろしく願いいたします



※(先生方へ)

18日のお祝いデザートは、クラス分けが必要です。

お手数おかけしますが、よろしく願います。

なお、22日のヨーグルトは業者による容器回収があります。



《給食費について》 幼のみ

4月分給食費の振替日は4月5日(金)

5月分給食費の振替日は5月7日(火)

月額 4,200円

※引き落とし日前に指定口座の残高確認をお願いします。

★おしらせ★

このマークの献立が入っている
バット(入れ物)は、表面が熱く
なっているので、コンテナ室から
教室まで運ぶ時には気をつけて
持ちましょう

