4月分 小学校 給食予定献立表

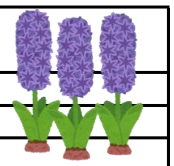
杉戸町立学校給食センター
ホット & フレッシュ

令和6年

日	曜日	こんだて	牛乳	食品名：ねつやちからになるもの（きいろ）	ちやにくになるもの（あか）	からだのちょうしをととのえるもの（みどり）	ちょうみりょうるい	栄養量 エネルギー（Kcal）／たん白質（g）
10	水	ごはん とりのからあげ キャベツのみそしる ひじきのにもの	○	**こめ**, きょうかまい でんぷん, あぶら こんにゃく, さとう	ぎゅうにゅう とりニンニクしょうがじょうゆづけ とうふ, ぶたにく, ひじき あぶらあげ, さつまあげ	にんじん, キャベツ こまつな, ねぎ	こんぶ, かつおぶし わふうだし, みそ さけ, しょうゆ	672 22.1
11	木	メロンパン ハンバーグデミグラスソース ミネストローネ いろどりサラダ(ドレボトル)	○	メロンパン あぶら, さとう じゃがいも, マカロニ ソイドレッシング	ぎゅうにゅう ハンバーグ ベーコン	たまねぎ マッシュルーム にんにく, にんじん ソニオン, キャベツ トマト, ほうれんそう パセリ, あかピーマン きピーマン, とうもろこし	ケチャップ, しお ウスターソース デミグラスソース あかワイン とりがらスープ ブイヨン, コンソメ こしょう	723 30.8
12	金	ごはん さけフライ（ソース） じゃがいもとベーコンのスープ ツナサラダ(ドレボトル)	○	**こめ**, きょうかまい あぶら, じゃがいも あおじそドレッシング	ぎゅうにゅう さけフライ ベーコン, まぐろ	にんじん, たまねぎ とうもろこし パセリ, キャベツ **きゅうり**, もやし	クリームコーン とりがらスープ コンソメ, しょうゆ しお, こしょう, ソース	682 23.2
15	月	わかめごはん ぶたにくのさいきょうやき こんさいのみそしる いかのごしょくあえ	○	**こめ**, きょうかまい あぶら, さとう	ぎゅうにゅう たきこみわかめのもと ぶたにくのさいきょうやき とうふ, わかめ いか, スクランブルエッグ	にんじん, だいこん, ねぎ **きゅうり**, ほうれんそう	かつおぶし さばぶし わふうだし, みそ す, しょうゆ	637 25.8
16	火	ごはん ハムステーキケチャップソース コーンチャウダー キャベツサラダ	○	**こめ**, きょうかまい さとう, でんぷん あぶら, じゃがいも	ぎゅうにゅう ハムステーキ ベーコン	プルーン, にんじん たまねぎ, マッシュルーム とうもろこし, ほうれんそう キャベツ, **きゅうり**, パセリ	ソース, ケチャップ ベシャメルソース ホワイトルウ コンソメ す, こしょう, しお	737 23.8
17	水	ごはん たこがたたこやき マーボーどうふ はるさめサラダ	○	**こめ**, きょうかまい あぶら, さとう でんぷん, ごまあぶら はるさめ	ぎゅうにゅう たこがたたこやき ぶたにく, とうふ ロースハム	しょうが, にんにく にんじん, たまねぎ たけのこ ほししいたけ, にら ねぎ, キャベツ, **きゅうり**	トウバンジャン こしょう ちゅうかだし, さけ しょうゆ, みそ, す	690 27.2
18	木	はちみつパン タンドリーチキン たまごとベーコンのスープ ブロッコリーのサラダ	○	はちみつパン, あぶら じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう タンドリーチキン ベーコン, たまご ロースハム	にんじん, たまねぎ トマト, ほうれんそう **きゅうり**, キャベツ ブロッコリー, とうもろこし	こんぶ, こしょう ブイヨン とりがらスープ トマトピューレ コンソメ, しお, す	642 35.0
19	金	ごはん たらフライ（ソース） ミートボールスープ ミモザサラダ(ドレボトル)	○	**こめ**, きょうかまい あぶら, じゃがいも コーンクリーミードレッシング	ぎゅうにゅう たらフライ ミートボール スクランブルエッグ	にんじん, たまねぎ キャベツ, マッシュルーム ほうれんそう パセリ, **きゅうり**	ソース, コンソメ しょうゆ しお, こしょう	670 24.3
22	月	むぎごはん チキンカレー かいそうサラダ りんごゼリー	○	**こめ**, むぎ きょうかまい, あぶら じゃがいも りんごゼリー	ぎゅうにゅう, とりにく スキムミルク, チーズ かいそうミックス	にんにく, しょうが にんじん, たまねぎ グリーンピース **きゅうり**, キャベツ	こしょう, ケチャップ ソース, カレールウ ひやしちゅうかスープ	707 20.2
23	火	ごはん メンチカツ(ソース) けんちんじる ほうれんそうのごまあえ	○	**こめ**, きょうかまい あぶら, こんにゃく さといも, ごまあぶら ごま, さとう	ぎゅうにゅう メンチカツ ぶたにく, とうふ あぶらあげ	にんじん, だいこん ごぼう, ねぎ ほうれんそう, もやし	ソース, にぼし かつおぶし わふうだし, みりん しょうゆ	678 24.5
24	水	ごはん たらジェノバソース カレースープ ほうれんそうとしめじのソテー	○	**こめ**, きょうかまい あぶら, じゃがいも	ぎゅうにゅう たらジェノバソース とりにく, うずらのたまご	にんじん, たまねぎ マッシュルーム キャベツ, パセリ, しめじ とうもろこし, ほうれんそう	コンソメ, カレールウ しょうゆ, しお こしょう	643 25.2
25	木	ごはん わふうハンバーグ とうふとわかめのみそしる キャベツのしおこんぶあえ	○	**こめ**, きょうかまい あぶら, さとう でんぷん, ごまあぶら	ぎゅうにゅう, ハンバーグ とうふ, わかめ, しおこんぶ	にんじん, だいこん, ねぎ キャベツ, **きゅうり**	さけ, しょうゆ みりん, かつおぶし にぼし わふうだし, みそ	667 25.0
26	金	ホットちゅうかめん はるまき みそラーメンスープ こんにゃくサラダ(ドレボトル)	○	ホットちゅうかめん あぶら, ごま ごまあぶら こんにゃく ちゅうかドレッシング	ぎゅうにゅう, はるまき ぶたにく	にんにく, しょうが にんじん, たまねぎ とうもろこし きくらげ, キャベツ にら, ねぎ, **きゅうり**	かつおぶし ちゅうかだし, さけ オイスターソース みそ	701 23.6
30	火	ごはん さけのてりやき とんじる こまつなとあぶらげのおひたし	○	**こめ**, きょうかまい あぶら, こんにゃく じゃがいも	ぎゅうにゅう さけのてりやき, ぶたにく とうふ, あぶらあげ	にんじん, だいこん ごぼう, ねぎ こまつな, しめじ	かつおぶし さばぶし わふうだし, みそ しょうゆ, さけ, みりん	633 29.6
		給食回数　14　回						

★ 1年生特別献立 ★

にち	ようび	主食	牛乳	主菜
11	木	メロンパン	○	ハンバーグデミグラスソース
12	金	ごはん	○	さけフライ(ソース)
15	月	わかめごはん	○	ぶたにくのさいきょうやき
16	火	ごはん	○	ハムステーキケチャップソース
17	水	ごはん	○	マーボーどうふ



4月平均栄養摂取量	
エネルギー	677kcal
タンパク質	25.7g
炭水化物	95.2g
脂質	21.5g(28.6%)
食塩相当量	2.9g

※こんだては、ざいりょうのつごうによりへんこうするばあいがあります。ごりょうしょうください。
※おはし・スプーンは、きれいにあらってまいにちもってきてください。
※ふとじのしょくざいは、すぎとまちさんです。
※ぎゅうにゅうは、まいにちでます。