

令和 6年

4月

学校給食予定献立表

寒川学校給食センター

小学校

実施日		献立名	主な材料とその働き			栄養量			
日	曜		 熱や力になるもの (きいろ)	 血・肉・骨になるもの (あか)	 体の調子をととのえるもの (みどり)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (%)	塩分 (g)
10	水	ごはん ぎゅうにゅう マーボー豆腐 はるさめサラダ	こめ ごまあぶら さとう でんぷん はるさめ あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とうふ	しょうが にんにく たけのこ にんじん たまねぎ もやし ほししいたけ ねぎ キャベツ	621	24.8	28.1	1.9
11	木	ごはん ぎゅうにゅう サバのいちやほし ちくぜんに なめこじる	こめ あぶら こんにやく じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう サバとりにく さつまあげ みそ	にんじん ごぼう たけのこ さやいんげん だいこん なめこ ねぎ	643	26.4	30.1	3.1
12	金	ソフトフランスパン ぎゅうにゅう コーンシチュー フルーツミックス	ソフトフランスパン じゃがいも あぶら バター こむぎこ ナタデココ	ぎゅうにゅう とりにく チーズ	たまねぎ にんじん ブロッコリー コーン みかん もも パイン りんご	609	24.3	30.0	2.1
15	月	ロールパン ぎゅうにゅう サケのパンこやき ジュリアンスープ ペンのトマトソース	ロールパン パンこ バター あぶら マカロニ	ぎゅうにゅう サケ チーズ ベーコン ウィナー	にんにく パセリ にんじん たまねぎ キャベツ ピーマン マッシュルーム	571	28.5	36.3	2.6
16	火	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくとあつあげのちゅうかいため ワンタンスープ	こめ ごまあぶら こんにやく さとう ワンタン	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ ほたて	しょうが にんにく にんじん きくらげ ねぎ エリンギ さやいんげん たまねぎ キャベツ チンゲンサイ	558	25.6	26.0	2.1
17	水	ごはん ぎゅうにゅう カレー わかめのさっぱりあえ	こめ あぶら こむぎこ じゃがいも ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく しろいんげんまめ チーズ わかめ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん セロリ りんご トマトピューレ えのきたけ エリンギ レモン	651	22.6	30.3	2.8
18	木	ごはん ぎゅうにゅう アカウオのかわりあげ ごまみそスープ ひじきのいりに	こめ でんぷん こめこ あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう アカウオ ぶたにく みそ ひじき ツナ	しょうが にんにく にんじん ごぼう だいこん たまねぎ さやいんげん コーン	663	29.0	31.2	2.2
19	金	コッペパン ぎゅうにゅう ウィナー (ホットドック) せんぎりキャベツ トマトケチャップ ぐだくさんミルクスープ	コッペパン あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ウィナー とりにく ベーコン なまクリーム	キャベツ たまねぎ にんじん コーン えだまめ パセリ	598	27.1	42.4	2.8
22	月	ソフトめん ぎゅうにゅう きつねうどんつゆ ちくわのいそべあげ ごますあえ	ソフトめん さとう こむぎこ あぶら ごま	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく なると さくらえび ちくわ あおのり	たまねぎ にんじん キャベツ もやし こまつな	649	31.1	26.9	3.5
23	火	ごはん ぎゅうにゅう サバのみそに けんちんじる あさづけ	こめ さとう ごまあぶら じゃがいも こんにやく ごま	ぎゅうにゅう サバ みそ とうふ あぶらあげ	ねぎ しょうが にんじん だいこん ごぼう しめじ キャベツ きゅうり	626	22.9	33.8	2.1
24	水	ごはん ぎゅうにゅう チンジャオロースー はるさめスープ	こめ あぶら さとう でんぷん はるさめ ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく	しょうが たけのこ パプリカ ピーマン たまねぎ にんじん キャベツ チンゲンサイ	534	22.8	24.9	1.8
25	木	たけのごはん ぎゅうにゅう サワラのみそやき とりごぼうスープ	こめ もちごめ さとう あぶら	とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう サワラ みそ とうふ	ほししいたけ たけのこ にんじん ごぼう ねぎ はくさい	553	28.0	30.9	2.7
26	金	くろパン ぎゅうにゅう てりやきチキン ポトフ あまなつ	くろパン さとう あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく ウィナー	セロリ たまねぎ にんじん コーン キャベツ あまなつ	609	31.1	32.8	2.9
30	火	ごはん ぎゅうにゅう こうや豆腐のオランダに きのこのみそしる	こめ でんぷん あぶら じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう こうや豆腐 とりにく あぶらあげ みそ	にんじん たまねぎ ごぼう えのきたけ しめじ しいたけ ねぎ	643	26.0	29.5	2.1
※ 給食実施日は学校ごとに異なります。学校からの配付物等でご確認ください。						平均栄養量			
※ 低学年は中学年のおおよそ90%、高学年はおおよそ110%の栄養価になります。						基準栄養量 (小3, 4年)			
※ 材料の都合により献立を変更することがあります。									