



がつ ぶん
4 月分

きゅう しょく こん だて よ てい ひょう しょう がつ こう
給食献立予定表(小学校)

袖ヶ浦市立学校給食センター

日付	こ ん だ て め い	エネルギー (kcal) 食塩相当量 (g)	たんぱく 質(g) 脂質(g)	お も な ざ い り よ う					
				おもに体をつくるものになる		おもに体の調子をととのえるものになる		おもにエネルギーのもとになる	
10 (月)	むぎごはん ^{きゅうにゅう} 牛乳 キーマカレー ほうれんそうのソテー ミニアセロラゼリー	664 2.5	22.2 22.6	牛乳 だいた スキムミルク	ぶたにく ベーコン	しょうが にんにく トマト たまねぎ にんじん グリンピース ほうれんそう もやし とうもろこし	こめ あぶら	おおむぎ ゼリー	
11 (火)	ごはん 牛乳 ぶたにくしゅうまい (2こ) とうふのピリからに ぶどうグミ	684 1.6	24.0 22.5	牛乳 とうふ	ぶたにく	にんじん りんご たまねぎ はくさい ながねぎ にんにく しょうが えのきたけ しらたき	こめ さとう ごまあぶら	あぶら ごま グミ	
12 (水)	こくとうパン 牛乳 コーンクリームグラタン ポテトソテー にくだんごのスープ	639 2.9	25.6 23.0	牛乳 ウインナー とりにく	なると とうふ	たまねぎ にんじん えだまめ とうもろこし	パン あぶら	じゃがいも でんぷん	
13 (木)	ごはん 牛乳 さばのぶなかぼし こんにやくのきんぴら キャベツのみそしる	646 2.4	26.4 24.6	牛乳 ぶたにく わかめ みそ	さば ちくわ あぶらあげ きなこ	にんじん ごぼう こんにやく えだまめ キャベツ	こめ さとう	あぶら ごま	
14 (金)	むぎごはん 牛乳 ミルメークコーヒー やきにくふういため すいぎょうぎのスープ ヨーグルト	666 2.3	23.7 18.4	牛乳 みそ	ぶたにく ヨーグルト	にんにく しょうが にんじん たまねぎ もやし ピーマン えのきたけ こまつな	こめ あぶら ごまあぶら ミルク	おおむぎ さとう でんぷん	
17 (月)	ごはん 牛乳 はるまき とうふのカレーに マスカットゼリー	702 1.7	21.7 23.9	牛乳 ぶたにく	とうふ	たまねぎ にんじん ながねぎ しょうが にら キャベツ ほししいたけ	こめ さとう ゼリー	あぶら でんぷん	
18 (火)	入学・進級お祝い献立 ごはん 牛乳 ハンバーグケチャップソース はなやさいのサラダバンバンジーあじ ABCスープ さくらゼリー	647 2.1	24.0 19.1	牛乳 とりにく	ぶたにく	にんじん ブロッコリー カリフラワー たまねぎ とうもろこし こまつな	こめ さとう ドレッシング ゼリー	あぶら マカロニ	
19 (水)	ミルクロール 牛乳 クリスピーチキン ゆりっこシチュー こくとうビーンズ	662 2.1	28.5 22.9	牛乳 チーズ スキムミルク	とりにく だいた	にんじん たまねぎ ぶなしめじ パセリ とうもろこし	パン こめこ	じゃがいも	
20 (木)	わかめごはん 牛乳 おやこやき ぶたにくとだいこんのみそに アーモンドフィッシュ	619 2.7	25.8 19.5	牛乳 たまご ぶたにく かたくちいわし	わかめ とりにく みそ	にんじん だいこん ごぼう こんにやく えだまめ	こめ さとう ごま	あぶら アーモンド	
21 (金)	むぎごはん 牛乳 あじのいそベフライ ビビンバふういため マロニースープ	629 2.1	25.3 19.6	牛乳 あおさ とうふ	あじ ぶたにく かまぼこ	にんじん もやし にら にんにく ながねぎ えのきたけ えだまめ	こめ あぶら さとう ごまあぶら	おおむぎ ごま マロニー	
24 (月)	ごはん 牛乳 メンチカツ キャベツのあまからに たまねぎのみそしる	679 2.2	27.6 23.7	牛乳 あつあげ あぶらあげ	ぶたにく みそ きなこ	にんじん キャベツ しょうが たまねぎ えのきたけ	こめ さとう	あぶら	
25 (火)	むぎごはん やさいふりかけ 牛乳 ぼうぎょうぎ じゃがいものそばろに	625 1.7	21.0 17.1	牛乳 たまご	ぶたにく	キャベツ にんじん たまねぎ こんにやく えだまめ	こめ あぶら さとう	おおむぎ じゃがいも ごま	
26 (水)	おたのしみこんだて	626 2.7	23.9 21.7	牛乳 ぶたにく	とりにく	にんじん たまねぎ もやし キャベツ ピーマン りんご	パン ちゅうかめん	あぶら	
27 (木)	ごはん 牛乳 ポークカレー いんげんとコーンのソテー キャンディチーズ (2こ)	651 2.7	21.7 22.4	牛乳 ウインナー スキムミルク	ぶたにく チーズ	にんじん たまねぎ しょうが にんにく りんご さやいんげん とうもろこし	こめ じゃがいも	あぶら	
28 (金)	こどもの日にちなんだ献立 ごはん 牛乳 かつおフライ もやしのおひたし たけのこのみそしる かしわもち	694 2.1	24.8 17.1	牛乳 あぶらあげ みそ	かつお わかめ きなこ	にんじん もやし たけのこ たまねぎ とうもろこし	こめ かしわもち	あぶら	
栄養量平均値		656 2.3	24.4 21.2	(エネルギー比14.9%) (エネルギー比29.1%)		※学校給食に使用する食材の放射性物質測定結果については、3月は不検出です。			

※献立は材料の都合により、一部変更する場合がありますのでご了承ください。

※学校給食摂取基準・・・エネルギー650kcal,たんぱく質 摂取エネルギーの13~20%,脂質 摂取エネルギーの20~30%,食塩相当量2g未満

※袖ヶ浦市産農産物・・・使用予定の市内産農産物を太字で表示しています。