



がつ ぶん きゅう しょく こん だて よ てい ひょう しょう がつ こう
4 月分 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のになる	
8 (月)	ごはん ^{ぎゅうにゅう} 牛乳 ポークカレー こまつなのソテー さつまいもスティック	606 2.4	19.5 19.8	牛乳 ぶたにく スキムミルク ベーコン	にんじん しょうが りんご とうもろこし	たまねぎ にんにく こまつな	こめ じゃがいも	あぶら さつまいも	
9 (火)	ごはん 牛乳 ぶたにくしゅうまい (2こ) ホイコーロー ミニりんごゼリー	645 1.8	24.1 23.2	牛乳 ぶたにく	ながねぎ キャベツ たまねぎ	にんにく にんじん	こめ でんぷん	あぶら ゼリー	
10 (水)	こくとうパン 牛乳 ほうれんそうオムレツ ポテトソテー えびだんごスープ	596 2.8	22.7 23.9	牛乳 たまご とうふ えび ウインナー	たまねぎ にんじん ほうれんそう	えのきたけ えだまめ	パン あぶら	じゃがいも ごまあぶら	
11 (木)	ごはん 牛乳 チキンのオープンやき キャベツとえだまめのサラダバンバンジーあじ トックスープ	654 2.1	27.2 21.6	牛乳 とりにく チーズ ぶたにく くきわかめ とうふ	にんじん キャベツ たまねぎ	カリフラワー えだまめ ながねぎ	こめ トック ドレッシング	あぶら ごま	
12 (金)	むぎごはん 牛乳 いかのてんぷら てんつゆ ピーマンのほそぎりいため だいこんのみそしる	624 2.4	25.3 22.5	牛乳 いか ぶたにく とうふ あぶらあげ きなこ	たまねぎ にんじん しょうが えのきたけ	ピーマン もやし だいこん	こめ あぶら でんぷん	おおむぎ さとう	
15 (月)	ごはん 牛乳 ぼうぎょうざ とうふのカレーに みかんゼリー	620 1.7	23.8 20.3	牛乳 とうふ ぶたにく	キャベツ にんじん ほししいたけ にら	たまねぎ ながねぎ しょうが	こめ さとう ゼリー	あぶら でんぷん	
16 (火)	むぎごはん 牛乳 メンチカツ こんにやくのきんぴら かきたまじる	632 2.2	28.0 20.8	牛乳 ぶたにく ちくわ とりにく とうふ くきわかめ たまご	にんじん こんにやく たまねぎ	ごぼう えだまめ	こめ あぶら ごま	おおむぎ さとう でんぷん	
17 (水)	ミルクパン 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	641 2.1	28.4 22.7	牛乳 とりにく チーズ スキムミルク だいず	にんじん ぶなしめじ パセリ	たまねぎ とうもろこし	パン こめこ	じゃがいも	
にゅうがく しんきゅう いわ こんだて 入学・進級お祝い献立									
18 (木)	ごはん 牛乳 ハンバーグケチャップソース わかめクッパスープ さくらゼリー	631 2.1	25.7 21.8	牛乳 とりにく わかめ なると とうふ	にんじん たまねぎ	えのきたけ	こめ さとう ゼリー	あぶら ごま	
19 (金)	ごはん 牛乳 あじフライ ビビンバふういため すいぎょうざのスープ	650 2.4	24.2 20.5	牛乳 ぶたにく あじ とうふ	にんじん にら ながねぎ こまつな	もやし にんにく たまねぎ	こめ ごま ごまあぶら	あぶら さとう	
22 (月)	ごはん のりたまごふりかけ 牛乳 はるまき だいこんときぬあつあげのふくめに	699 1.8	22.1 27.8	牛乳 たまご とりにく ぶたにく あつあげ	にんじん だいこん えだまめ	たまねぎ こんにやく キャベツ	こめ さとう	あぶら ごま	
23 (火)	むぎごはん 牛乳 さばのぶんかぼし いんげんとコーンのソテー たまねぎのみそしる	638 2.2	25.4 25.3	牛乳 ウインナー あぶらあげ きなこ	さば とうふ みそ	さやいんげん とうもろこし こまつな	こめ あぶら	おおむぎ	
24 (水)	テーブルロール 牛乳 チキンナゲット(2こ) ※おたのしみこんだて※ スパゲッティナポリタン ミニアセロラゼリー	620 2.4	25.7 19.2	牛乳 とりにく ぶたにく	にんじん マッシュルーム にんにく	たまねぎ ピーマン トマト	パン あぶら	スパゲッティ ゼリー	
25 (木)	わかめごはん 牛乳 とりつくね にくじゃが りんご	629 2.8	23.4 19.2	牛乳 とりにく わかめ ぶたにく	にんじん こんにやく りんご	たまねぎ えだまめ	こめ じゃがいも	あぶら さとう	
26 (金)	むぎごはん 牛乳 キーマカレー はなやさいサラダバンバンジーあじ ウエハース	663 2.7	22.9 25.5	牛乳 ぶたにく だいず スキムミルク	しょうが たまねぎ トマト ブロッコリー	にんにく にんじん グリーンピース カリフラワー	こめ あぶら ドレッシング	おおむぎ ウエハース	
ひ こんだて こどもの日にちなんだ献立									
30 (火)	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	645 2.0	24.8 17.0	牛乳 かつお とうふ あぶらあげ わかめ 味噌	にんじん とうもろこし たまねぎ	もやし たけのこ	こめ かしわもち	あぶら	
栄養量平均値		637 2.2	24.6 21.9	(エネルギー比15.4%) (エネルギー比30.9%)		※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

※日本食品標準成分表が2020年(八訂)に改訂され、袖ヶ浦市では学校給食の栄養管理ソフトを最新の成分表に更新しました。

なお、給食の内容や提供量は今までと変わりありません。

※これまでに提供した学校給食の写真は市のホームページに掲載しています。

