



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	
9 (水)	ぎゅうにゅう ミルクパン 牛乳 トマトオムレツ ポテトソテー にくだんごのスープ	601	23.9	牛乳	たまご	たまねぎ	にんじん	パン	じゃがいも
		2.7	25.7	ウインナー	とりにく	こまつな	ながねぎ	あぶら	でんぷん
10 (木)	ごはん 牛乳 いかてんぷらのあまずあんかけ トックスープ キャンディチーズ	642	23.8	牛乳	いか	にんじん	たまねぎ	こめ	あぶら
		2.3	21.5	ぶたにく	とうふ	もやし	ながねぎ	さとう	トック
11 (金)	むぎごはん 牛乳 ぶたどんのぐ だいこんのみそしる ウエハース	601	25.4	牛乳	ぶたにく	たまねぎ	にんじん	こめ	おおむぎ
		1.9	20.6	とうふ	あぶらあげ	ほししいたけ	しらたき	あぶら	さとう
14 (月)	ごはん 牛乳 さばのぶなかぼし きりぼしだいこんのオイスターソースいため かきたまじる	610	26.4	牛乳	さば	にんじん	たまねぎ	こめ	あぶら
		2.3	24.6	ベーコン	とりにく	にら	だいこん	ごま	ごまあぶら
15 (火)	ごはん 牛乳 キーマカレー キャベツとコーンのサラダわふうあじ ミニアセロラゼリー	628	21.9	牛乳	ぶたにく	しょうが	にんにく	こめ	あぶら
		2.7	22.2	だいず	スキムミルク	たまねぎ	にんじん	ゼリー	
16 (水)	テーブルロール 牛乳 かぼちゃコロッケ こまつなのソテー ミネストローネ	597	23.0	牛乳	ベーコン	がぼちゃ	にんじん	パン	あぶら
		2.2	23.5	とりにく	だいず	こまつな	とうもろこし	マカロニ	さとう
17 (木)	むぎごはん のりたまごふりかけ 牛乳 にくだんごあまずあん (2こ) ホイコーロー	629	26.7	牛乳	のり	ながねぎ	にんにく	こめ	おおむぎ
		2.2	19.4	たまご	とりにく	キャベツ	にんじん	あぶら	でんぷん
18 (金)	にゅうがくしんきゅうおいおいこんだてです。 ごはん 牛乳 クリスピーチキン カラフルソテー わかめスープ さくらゼリー	587	24.6	牛乳	とりにく	にんじん	キャベツ	こめ	あぶら
		2.3	19.4	ウインナー	ぶたにく	とうもろこし	もやし	ごま	ゼリー
21 (月)	むぎごはん 牛乳 プルコギ マロニースープ さつまいもスティック	610	26.1	牛乳	ぶたにく	たまねぎ	にんじん	こめ	おおむぎ
		1.9	21.0	とりにく		もやし	にら	あぶら	ごまあぶら
22 (火)	ごはん 牛乳 メンチカツ こんにゃくのきんぴら こまつなのみそしる	609	24.5	牛乳	ぶたにく	にんじん	ごぼう	こめ	あぶら
		2.2	20.3	ちくわ	あつあげ	こんにゃく	えだまめ	さとう	ごま
23 (水)	しょくパン いちごジャム 牛乳 ハンバーグケチャップソース ゆりっこシチュー	607	27.9	牛乳	ぶたにく	にんじん	たまねぎ	パン	ジャム
		2.4	24.5	とりにく	チーズ	しめじ	パセリ	さとう	じゃがいも
24 (木)	わかめごはん 牛乳 とりつくね にくじゃが こくとうビーンズ	620	25.0	牛乳	わかめ	にんじん	たまねぎ	こめ	あぶら
		2.7	20.0	とりにく	ぶたにく	こんにゃく	えだまめ	じゃがいも	さとう
25 (金)	むぎごはん 牛乳 あじのいそべフライ ぶたごぼう たまねぎのみそしる	604	25.1	牛乳	あじ	にんじん	ごぼう	こめ	おおむぎ
		1.8	19.7	ぶたにく	とうふ	しらたき	さやいんげん	あぶら	さとう
28 (月)	ごはん 牛乳 はるまき もやしとにらのいためもの とうふのちゅうかスープ	650	21.6	牛乳	ぶたにく	にんじん	もやし	こめ	あぶら
		1.9	27.3	ベーコン	とりにく	にら	ほししいたけ	ごまあぶら	
30 (水)	こくとうパン 牛乳 チキンナゲット (2こ) スパゲッティミートソース ミニりんごゼリー ☆おたのしみこんだて☆	615	24.7	牛乳	とりにく	たまねぎ	にんじん	パン	スパゲッティ
		2.6	19.5	ぶたにく		にんにく	セロリ	あぶら	さとう
栄養量平均値		614	24.7	(エネルギー比16.1%)					
		2.2	21.9	(エネルギー比32.1%)					

※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
※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。



にゅう がく

しん きゅう

ご入学・ご進級おめでとうございます



いよいよ新しい学年での生活がスタートしました。学校給食は、栄養バランスのとれた食事子ども
たちの健やかな成長を支え、さまざまなことを学ぶ教材となるものです。地域でとれる新鮮
な食材を取り入れ、安全や衛生に配慮しながら、心を込めておいしい給食づくりに努めてまいります。

