

令和6年 4月よていこんだてひょう

【4月の給食目標】 準備や後片付けを上手にしよう

給食日数15日

下仁田町学校給食センター TEL:82-2542

日	曜日	こんだて		あか		みどり		きいろ		エネルギー	たんぱく質	
				体をつくるもとになる		体の調子をととのえる		熱や力のもとになる		小650	小27.6	
				たんぱく質	むきしつ	カロテン	ビタミン	たんすいかぶつ	しほう	中830	中35.2	
9	火	入学・進級お祝い献立		とりにく	牛乳	にんじん	キャベツ	パン	ドレッシング			
		ミルクパン	牛乳	とりてりやき コールスローサラダ イタリアンスープ クレープ	たまご ベーコン	粉チーズ	きゅうり コーン たまねぎ	じゃがいも パン粉 クレープ		608 747	32.1 36.8	
10	水	ごはん (センター炊飯)	牛乳	ポークカレー えいよういっぱいサラダ フルーツポンチ	ぶたにく ハム かつおぶし	牛乳 チーズ こんぶ	にんじん たまねぎ りんご キャベツ きゅうり みかん コーン もも パイン	ごはん じゃがいも ゼリー	あぶら 生クリーム	675 812	21.8 25.9	
11	木	道の駅の食パン	牛乳	ミートオムレツ コーンサラダ チンゲンサイのクリームシチュー	たまご とりにく ベーコン	牛乳	にんじん コーン キャベツ チンゲンサイ きゅうり たまねぎ	パン じゃがいも	ドレッシング 生クリーム あぶら	685 822	25.8 31.1	
12	金	ごはん	牛乳	さばみそかすづけ きりぼしだいこんのいために とんじる	さば とうふ あぶらあげ ぶたにく	牛乳 こんぶ	にんじん だいこん こんにゃく ねぎ	ごはん さとう じゃがいも	あぶら	650 755	27.3 31.0	
15	月	ごはん	牛乳	ピピンバの具 チゲじる きよみオレンジ	ぶたにく とうふ	牛乳	こまつな にんじん にら	もやし ごぼう たまねぎ だいこん はくさい オレンジ	ごはん さとう	ごまあぶら ごま	601 735	27.7 34.0
16	火	ロールパン	牛乳	ささみのピザソースやき だいずのサラダ ワンタンスープ	とりにく だいず ぶたにく かまぼこ	牛乳 チーズ	にんじん えだまめ キャベツ たまねぎ きゅうり もやし	パン ワンタン	ドレッシング	617 764	34.6 39.2	
17	水	ごはん	牛乳	さかなのもみじやき なまあげのオイスターソースいために おろしじる	メルルーサ ぶたにく とりにく	牛乳	にんじん いんげん	しめじ ねぎ しょうが だいこん えのき こんにゃく	ごはん さとう じゃがいも	マヨネーズ たまご あぶら	610 748	29.8 35.8
18	木	まるパン	牛乳	えびミックスフライ ごぼうサラダ やさしいコンソメスープ	えび ツナ とりにく	牛乳	にんじん ごぼう きゅうり たまねぎ コーン もやし	パン さとう じゃがいも	あぶら ごま	652 774	25.7 30.5	
19	金	ごはん こぎつねごはんの具	牛乳	あつやきたまご あさづけ じゃがいもとわかめのみそしる	たまご とうふ あぶらあげ とりにく	牛乳 こんぶ わかめ	にんじん キャベツ きゅうり たまねぎ しょうが	ごはん じゃがいも さとう	あぶら ごま	599 722	25.4 29.5	
22	月	ごはん	牛乳	さけのさいきょうやき ゆかりあえ すいとん	さけ ぶたにく あぶらあげ	牛乳	にんじん こまつな	キャベツ きゅうり だいこん ごぼう しいたけ	ごはん こむぎこ じゃがいも		624 734	30.1 33.0
23	火	背割りパン	牛乳	やきそば チーズとツナのサラダ にくだんごとこまつなのスープ	ぶたにく ツナ	牛乳 チーズ	にんじん こまつな	キャベツ たまねぎ もやし だいこん	パン やきそば	あぶら ドレッシング	571 738	25.1 31.7
24	水	ごはん	牛乳	とりのからあげ② キムチあえ にらたまじる	とりにく とうふ たまご	牛乳	にんじん にら	キャベツ きゅうり もやし ねぎ しいたけ	ごはん かたくりこ	あぶら ごまあぶら	592 686	26.8 29.4
25	木	ココアパン	牛乳	たこナゲット② アーモンドサラダ ミネストローネスープ	たこナゲット ベーコン	牛乳	にんじん トマト	きゅうり キャベツ コーン たまねぎ にんにく	パン じゃがいも マカロニ	アーモンド ドレッシング	594 737	24.4 28.9
26	金	ごはん	牛乳	ぎょうざ② しらたきサラダ マーボーとうふ	とうふ ぶたにく だいず	牛乳	こまつな にんじん にら	しらたき キャベツ たけのこ ねぎ しょうが にんにく	ごはん さとう かたくりこ	ごまあぶら あぶら	597 708	22.3 26.3
29	月	しょうわの日でおやすみです										
30	火	きなこあげパン	牛乳	ポークビーンズ シーフードマリネ ヨーグルト	きなこ いか えび だいず	牛乳 ヨーグルト	にんじん トマト	キャベツ レモン たまねぎ	パン さとう じゃがいも	あぶら ドレッシング	688 850	33.5 41.0

※材料の購入により献立・食材料に多少の変更が生じる場合もあります。
※ランチセットは毎日持ち帰り、きれいに洗い清潔につかってください。

《月平均栄養価》

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)
小学生	624	27.5	22.4	2.8
中学生	755	32.3	25.6	3.6

