



4月 献立表



(令和5年度)

吉岡町学校給食センター

日	曜	献立名		ち にく しよくひん 血や肉になる食品(あか)		からだちようし ととの しよくひん 体の調子を整える食品(みどり)		ねつ ちから しよくひん 熱や力になる食品(き)		えいようか 栄養価			
				ぐん 1群	ぐん 2群	ぐん 3群	ぐん 4群	ぐん 5群	ぐん 6群	小学校 エネルギー (kcal) たんぱく質(g) 脂肪(g) 塩分(g)	中学校 エネルギー (kcal) たんぱく質(g) 脂肪(g) 塩分(g)		
10	月	ごはん	ぎゆうにゆう 牛乳	ハヤシライス こまつなサラダ ★ヨーグルト	ぶたにく まぐろ	ぎゆうにゆう なまクリーム ヨーグルト	にんじん こまつな トマト	たまねぎ、しめじ キャベツ、もやし レモン にんにく	こめ、さとう	あぶら	671 22.3 22.1 3.1	825 25.5 25.1 3.6	
11	火	ごはん	ぎゆうにゆう 牛乳	さわらのネギソース ひじきのものに とんじる 豚汁	さわら、だいず さつまあげ ぶたにく どうふ みそ	ぎゆうにゆう ひじき	にんじん さやいんげん	ねぎ、ごぼう だいこん こんにやく しょうが	こめ、さとう じゃがいも でんぶん	あぶら ごまあぶら	657 26.6 21.6 2.7	821 32.1 24.9 3.0	
12	水	しよく 食パン いちごジャム	ぎゆうにゆう 牛乳	オムレツデミソース かいそうめんサラダ グリーンポタージュ	たまご ベーコン	ぎゆうにゆう なまクリーム かいそうめん	にんじん ほうれんそう	きゅうり、もやし とうもろこし たまねぎ いちご	パン、さとう じゃがいも ジャム	あぶら ドレッシング	732 26.2 25.5 4.1	847 29.7 28.8 4.8	
13	木	ごはん	ぎゆうにゆう 牛乳	コーンしゅうまい(小2・中3) もやしのあえ物 どろふ マーボー豆腐	とりにく どうふ ぶたにく みそ	ぎゆうにゆう	にんじん にら	もやし、キャベツ たまねぎ、ねぎ にんにく しょうが とうもろこし	こめ、さとう でんぶん しゅうまいのかわ	あぶら ごま ごまあぶら	657 25.1 20.7 2.1	835 30.3 24.5 2.5	
14	金	小学1年生給食開始 ロールパン	ぎゆうにゆう 牛乳	カレーコロッケ ごぼうサラダ はる 春キャベツスープ	ベーコン	ぎゆうにゆう	にんじん パセリ	きゅうり、だいこん キャベツ、たまねぎ ごぼう	パン じゃがいも パンこ	あぶら マヨネーズ ごま	704 19.1 28.7 2.7	841 22.5 32.7 3.3	
17	月	ごはん	ぎゆうにゆう 牛乳	棒ぎょうざ ホイコーロー ワンタン麺スープ	ぶたにく なると とりにく みそ	ぎゆうにゆう	にんじん ピーマン にら	キャベツ、たけのこ ねぎ、たまねぎ もやし、しいたけ にんにく しょうが	こめ、さとう、 でんぶん ワンタンのかわ ぎょうざのかわ	あぶら	639 22.7 21.5 1.4	801 26.2 25.8 1.4	
18	火	くろパン	ぎゆうにゆう 牛乳	チキンナゲット(小2・中3) コールスロー ミネストローネ	ベーコン とりにく	ぎゆうにゆう	にんじん トマト	キャベツ とうもろこし、きゅうり だいこん、たまねぎ セロリー	パン、マカロニ じゃがいも	あぶら ドレッシング	600 23.4 21.0 2.7	814 31.4 26.1 3.3	
19	水	ごはん	ぎゆうにゆう 牛乳	いわしのしょうが煮 肉じゃが あつあ 厚揚げのみそ汁	いわし ぶたにく あつあげ みそ	ぎゆうにゆう	にんじん こまつな	たまねぎ、だいこん えのきたけ、ねぎ しょうが しらたき	こめ、じゃがいも さとう	あぶら	638 25.6 17.2 2.4	773 31.7 20.2 2.9	
20	木	せわれ コッペパン	ぎゆうにゆう 牛乳	ウィンナーケチャップソース 焼きそば ようふう 洋風スープ	ウィンナー ぶたにく ベーコン	ぎゆうにゆう	にんじん ピーマン パセリ トマト	キャベツ もやし、たまねぎ だいこん	パン、さとう やきそばめん じゃがいも	あぶら	653 26.1 24.0 3.8	804 31.6 28.4 4.5	
21	金	入学・進級祝い むぎごはん	ぎゆうにゆう 牛乳	ポークカレー カラフルサラダ さくらゼリー	ぶたにく	ぎゆうにゆう	にんじん あかピーマン	たまねぎ、りんご とうもろこし キャベツ、きゅうり にんにく、しょうが さくらんぼ、レモン	こめ、じゃがいも ゼリー むぎ	あぶら ドレッシング	695 19.2 19.4 2.9	820 21.9 22.2 3.5	
24	月	なめし	ぎゆうにゆう 牛乳	さばの文化干し きんぴらごぼう じゃがいもだんごのすまし汁	さば さつまあげ	ぎゆうにゆう	にんじん みずな ひろしまな きょうな だいこんな	ごぼう、だいこん ねぎ えのきたけ こんにやく	こめ、 さとう じゃがいももち	ごま あぶら ごまあぶら	669 21.7 20.7 2.6	765 23.5 21.4 2.8	
25	火	まるパン よこぎり	ぎゆうにゆう 牛乳	ハンバーグトマトソース じゃがバターコーン ABCスープ	とりにく ぶたにく ウィンナー ベーコン	ぎゆうにゆう	パセリ にんじん トマト	たまねぎ とうもろこし キャベツ	パン、さとう じゃがいも マカロニ	バター あぶら	616 27.6 20.2 3.5	763 33.7 23.9 4.4	
26	水	ごはん	ぎゆうにゆう 牛乳	二色そばろ なめたけ和え どうにゆう 豆乳みそしる	とりにく、みそ たまご、とうふ かつおぶし あぶらあげ どうにゆう	ぎゆうにゆう	こまつな にんじん	もやし、えのきたけ だいこん ごぼう	こめ、さとう じゃがいも	あぶら	612 25.5 18.9 2.5	763 30.4 21.3 2.9	
27	木	こめっこぼん	ジョア	かぼちゃひき肉フライ こんにやくサラダ コーンスープ	とりにく ぶたにく	ぎゆうにゆう	ヨーグルト ぎゆうにゆう	にんじん パセリ かぼちゃ	きゅうり、キャベツ たまねぎ とうもろこし こんにやく	パン じゃがいも パンこ	あぶら ごま ドレッシング	688 20.2 20.1 3.3	845 24.0 25.6 4.0
28	金	ごはん	ぎゆうにゆう 牛乳	みそだれやきにく キムチあえ わかめとうずらの卵のスープ	ぶたにく なると うずらたまご とうふ、みそ	ぎゆうにゆう わかめ	にら にんじん	たまねぎ、だいこん きゅうり、ねぎ えのきたけ にんにく しょうが	こめ、さとう	ごま あぶら ごまあぶら	598 27.7 18.7 2.0	750 32.8 21.1 2.4	

★:業者配送品です

《今月の給食テーマ》

給食を楽しもう

(今月の行事食)21日(金):入学・進級祝い



●給食費の引き落とし● 4月分の給食費の引き落としは5月1日(月)です。残高をご確認ください。