



4月分給食献立予定表

日付	献立名	エネルギー (kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	主 な 材 料					
			主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群
8 (火)	ハヤシライス ▲牛乳 ブロッコリーサラダ はちみつレモンゼリー	850 22.7 23.0	豚肉 とりレバー	牛乳	にんじん トマト ブロッコリー	たまねぎ しめじ コーン えだまめ	米 ゼリー	サラダ油 焼酎ごまドレ
9 (水)	▲食パン ブルーベリージャム ▲牛乳 白身魚フライ・ソース イタリアンサラダ ひよこ豆のミネストラ	838 34.5 27.4	ほき ハム 豚肉 ひよこ豆	牛乳	にんじん ブロッコリー トマト	キャベツ きゅうり たまねぎ だいこん セロリー	パン ジャム パン粉 じゃがいも 小麦粉	サラダ油 イタリアンドレ
10 (木)	【入学・進級お祝い献立】 赤飯・ごま塩 ▲牛乳 和風ハンバーグ ファルファレのサラダ すまし汁 さくらゼリー	783 31.4 21.5	とり肉 豚肉 とうふ なると	牛乳	赤パプリカ にんじん 小松菜	だいこん コーン キャベツ ねぎ たまねぎ	米 もち米 さとう マカロニ ゼリー	ごま 醤油たまねぎドレ
11 (金)	▲黒とう米粉パン ▲牛乳 とり肉のガーリックマヨ焼き グリーンサラダ アルファベットスープ	861 39.3 35.0	とり肉 チキンハム ハム	牛乳	パセリ さやいんげん にんじん	カリフラワー キャベツ きゅうり たまねぎ マッシュルーム	パン 米粉 黒とう じゃがいも マカロニ	ノンエッグマヨ サラダ油 和風ドレ
14 (月)	ごはん ▲牛乳 あじフライ・ソース ポテトサラダ 根菜のごま汁	811 23.9 25.4	あじ ハム 油あげ みそ	牛乳	にんじん ほうれん草	きゅうり だいこん ごぼう ねぎ たまねぎ	米 パン粉 じゃがいも さといも	サラダ油 ノンエッグマヨ ごま
15 (火)	▲カレーライス ▲牛乳 カラフルサラダ ▲県産ヨーグルト	829 27.7 21.3	とり肉 とりレバー	牛乳 脱脂粉乳 ヨーグルト	にんじん ブロッコリー トマト	たまねぎ えだまめ キャベツ きゅうり コーン	米 じゃがいも	サラダ油 醤油たまねぎドレ
16 (水)	▲チーズバーガー (ハンバーガーの具・▲チーズ) ▲牛乳 コールスローサラダ ▲大豆のポタージュ	894 40.5 35.2	豚肉 とり肉 ベーコン 大豆	牛乳 脱脂粉乳 チーズ	トマト にんじん パセリ	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ えだまめ	パン さとう	コーン クリームドレ マーガリン
17 (木)	わかめごはん ▲牛乳 さばのみそ煮 のり酢あえ 肉じゃが	839 35.2 21.9	さば みそ ツナ 豚肉 厚あげ	牛乳 わかめ のり	ほうれん草 にんじん	たまねぎ しいたけ えだまめ しらす	米 さとう じゃがいも	ごま サラダ油
18 (金)	★▲タンメン ▲牛乳 米粉春巻き 中華風海そうサラダ	857 29.1 33.4	豚肉 なると	牛乳 のり わかめ こんぶ	にんじん	キャベツ もやし ねぎ きくらげ コーン しめじ たまねぎ	中華めん 米粉 小麦粉	サラダ油 ナムルドレ
21 (月)	ごはん ▲牛乳 肉だんご甘酢あん② げんきサラダ せんべい汁 フルーツ杏仁風プリン	784 27.8 20.1	とり肉 ハム 油あげ かつお節	牛乳 こんぶ	にんじん	キャベツ きゅうり コーン だいこん ごぼう ねぎ しめじ たまねぎ	米 さとう せんべい デザート パン粉	ごま油 ごま サラダ油
22 (火)	ごはん のり香味 ▲牛乳 ニシンの塩焼き ほうれん草とひじきのごまあえ 豚肉と大根の煮物	796 32.2 25.6	ニシン 豚肉 油あげ さつまあげ	牛乳 ひじき のり	ほうれん草 にんじん	キャベツ だいこん ねぎ しらす えだまめ	米 さとう	ごま ねりごま サラダ油
23 (水)	▲ハムカツサンド (▲ハムカツ・ソース) ▲牛乳 春キャベツのサラダ 野菜スープ	802 31.4 26.0	ハム ささみ ベーコン	牛乳	にんじん 小松菜	キャベツ コーン もやし マッシュルーム	パン パン粉 じゃがいも	サラダ油 醤油たまねぎドレ
24 (木)	『食品ロスについて考えよう！ 目指せ！食べ残しゼロ！！①』 ●三色丼 ▲牛乳 若竹汁 アセロラゼリー (とりそぼろ、●たまごといんげんのあえ物)	831 31.0 25.6	とり肉 たまごそぼろ 油あげ みそ	牛乳 わかめ	さやいんげん にんじん	たけのこ ねぎ	米 さとう ゼリー	ごま
25 (金)	▲スラッピージョー(スラッピージョーの具) ▲牛乳 ●フレンチサラダ ▲コーンポタージュ	850 37.2 28.6	とり肉 とりレバー ツナ	牛乳 チーズ 脱脂粉乳	ピーマン さやいんげん パセリ トマト	しいたけ たまねぎ きゅうり キャベツ カリフラワー コーン	パン さとう	サラダ油 フレンチドレ マーガリン
28 (月)	ごはん ▲牛乳 焼きぎょうざ② チョレギサラダ マーボー春雨	777 24.7 20.5	チキンハム 豚肉 とり肉	牛乳 のり	ほうれん草 にんじん ピーマン にら	もやし たまねぎ たけのこ しいたけ キャベツ	米 小麦粉 春雨	チョレギドレ サラダ油
30 (水)	▲いちごロールパン ▲牛乳 ●デミグラスソースオムレツ 大根とハムのマリネ ポークビーンズ	871 33.4 33.7	たまご ハム 豚肉 いんげん豆	牛乳	パセリ にんじん トマト	マッシュルーム たまねぎ だいこん セロリー	パン じゃがいも	マリネドレ サラダ油

* 都合により献立が変更になる場合があります。

* 中学生一人一回あたりの学校給食摂取基準

エネルギー830kcal、たんぱく質27.0～41.5g、脂質18.4～27.7g

【今月の益子町産食材】

米

益子町のイメージキャラクター
マシコット

アレルギーのある人のために献立に表示をつけました。

▲ 乳・乳製品 ● 卵・卵製品 ■ えび・かに製品

★印の麺は、そばと同一工場内で製造されています。