

# 4月 献立 予定 表

(小学校)

【平成29年】

塩谷町立学校給食センター

日 曜	主食	牛乳	ふくしょく	おもなざいりょう			エネルギー キロカロリー	たんぱく質 グラム		
				血や肉となる	体の調子を整える	力や体温となる				
10月	始業式 給食の提供はありません。									
11月	チャーハン	牛乳	いわしごまころもあげ(1び) にらともやしのおひたし ●とうふのちゅうかスープ	いわし とうふ	牛乳	にら にんじん こまつな	もやし しいたけ たけのこ	こめ ごま ナムドレッシング ごまあぶら	590	21.3 22.0
12月	ごはん	牛乳	さわらのさいきょうみそづけ こまつなのごまあえ ひじきのいために	さわら ぶたにく さつまあげ	牛乳 ひじき	こまつな にんじん	もやし (こんにやく)	こめ さとう ごま あぶら	546	25.9 15.5
13月	はちみつパン	牛乳	●きつねうどん にくだんご(ケチャップあじ)(2こ) ☆フルーツ&ゼリーのヨーグルトあえ	とりにく あぶらあげ にくだんご	牛乳 ヨーグルト	こまつな にんじん	しいたけ ねぎ みかん パイン ナタデココ	パン うどんめん さとう ゼリー	566	22.9 17.2
14月	ごはん	牛乳	チキンカレー ポイルブロッコリー 小袋 卵不使用マヨネーズ あおりんごゼリー	とりにく	牛乳	にんじん ブロッコリー	にんにく しょうが たまねぎ	こめ じゃがいも ココア ゼリー	690	20.0 23.9
17月	ごはん	牛乳	にくシュウマイ(2こ) もやしのナムル ●マーボどうふ	ぶたにく とりにく みそ	牛乳	にんじん にら	もやし きゅうり しょうが にんにく ねぎ たけのこ しいたけ	こめ さとう でんぷん	616	23.3 21.3
18月	ごはん	牛乳	いかてんぷら そくせきづけ あさりのみそしる	いか あさり みそ	牛乳	にんじん こまつな	きゃべつ だいこん ねぎ	こめ あぶら ごま	640	23.9 21.3
19月	ごはん	牛乳	さばのみそに こまつなとわかめのナムル にくじゃが	さば ぶたにく	牛乳 わかめ	こまつな にんじん	たまねぎ (しらたき)	こめ じゃがいも あぶら ごま ごまあぶら	699	25.6 24.5
20月	てまきバターパン	牛乳	やきそば ☆ナッツサラダ オレンジ ミニフィッシュ	ぶたにく	牛乳 チーズ あおのり こざかな (いわし)	にんじん	きゃべつ もやし えだまめ オレンジ	パン やきそばめん あぶら パンパンジイ ドレッシング	616	22.9 23.3
21月	セルフ さんしょくどん	牛乳	にくそぼろ ○いりたまご こまつなのごまあえ ●えのきたけのみそしる	ぶたにく たまご あぶらあげ みそ	牛乳	こまつな にんじん	しょうが にんにく えのきたけ だいこん ねぎ	こめ さとう あぶら ごま	677	29.9 27.0
24月	わかめごはん	牛乳	カレイのたつたあげ はるさめサラダ ●じゃがいものみそしる	かれい みそ	牛乳 わかめ	にんじん	きゅうり もやし ねぎ	こめ じゃがいも あぶら 和風・中華 ドレッシング	603	25.6 18.4
25月	ごはん	牛乳	●なっとう きゃべつときゅうりのあさづけ ●きりぼしだいこんのにつけ	なっとう さつまあげ あぶらあげ	牛乳	にんじん	きゃべつ きゅうり しいたけ きりぼしだいこん	こめ さとう あぶら	604	22.8 15.5
26月	ごはん	牛乳	わふうおろしハンバーグ いんげんのごまあえ ●とんじる	ぶたにく とうふ みそ	牛乳	にんじん	だいこんきゃべつ しょうが にんにく りんご いんげん (こんにやく)	こめ さとう あぶら ごま じゃがいも	635	25.9 21.5
27月	くろパン	牛乳	ハムステーキ カレーきゃべつ ☆やさしいシチュー	ハム とりにく	牛乳 チーズ	にんじん ブロッコリー	きゃべつ たまねぎ コーン	パン じゃがいも あぶら	603	29.8 23.5
28月	ごはん さけふりかけ	牛乳	とりのからあげ アスパラとパプリカのサラダ ●なめこじる	とりにく とうふ みそ	牛乳	にんじん パプリカ	きゃべつ なめこ ねぎ	こめ でんぷん あぶら 和風ドレッシング	633	24.6 24.9

\* 材料の都合で献立を変更する場合があります。

栄養価	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)
今月の平均	623	24.6	21.4	2.4
小学校基準	640	24.0	21.3	2.5



塩谷町産の材料(予定)

こめ	みそ	とうふ	にら
JALおのやさん	みそクラブさん	秀水さん	JA道の駅さん

食事に制限がある人のために料理に印をつけました。

- 大豆・大豆製品 (みそは除く) ○ 卵・卵製品
- ◆ 落花生 ★ えび・いか・かに製品
- ☆ 乳製品 (飲用牛乳を除く)

※微量なものについては、表示していません。不明な点は、給食センターまで、お問い合わせください。

# 4月献立予定表

(中学校)

【平成29年】

塩谷町立学校給食センター

日曜	主食	牛乳	副食	主な材料						エネルギー Kcal	たんぱく質 g 脂質 g
				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(魚・肉等)	2群(牛乳・小魚等)	3群(緑黄色野菜)	4群(その他の野菜)	5群(穀類・いも類等)	6群(油脂)		
10月	始業式 給食の提供はありません。										
11月	チャーハン	牛乳	鰯(いわし)ごま衣揚げ(2尾) 蕪(にら)ともやしのおひたし ●豆腐の中華スープ	いわし とうふ	牛乳	にら にんじん こまつな	もやし しいたけ たけのこ	こめ ごま ナムルドレッシング ごまあぶら	799	27.2 30.3	
12月	ご飯	牛乳	鯖(さわら)の西京味噌漬 小松菜の胡麻和え ひじきの炒め煮	さわら ぶたにく さつまあげ	牛乳 ひじき	こまつな にんじん	もやし (こんにやく)	こめ さとう ごま あぶら	689	31.3 17.5	
13月	はちみつパン	牛乳	●きつねうどん 肉団子(ケチャップ味)(3個) ☆フルーツ&ゼリーのヨーグルト和え	とりにく あぶらあげ にくだんご	牛乳 ヨーグルト	こまつな にんじん	しいたけ ねぎ みかん パイン ナタデココ	パン うどんめん さとう ゼリー	712	29.2 22.1	
14月	ご飯	牛乳	チキンカレー ボイルブロッコリー 小袋 卵不使用マヨネーズ 青林檎(あおりんご)ゼリー	とりにく	牛乳	にんじん ブロッコリー	にんにく しょうが たまねぎ	こめ じゃがいも ココア ゼリー	834	23.6 25.7	
17月	ご飯	牛乳	肉焼売(3個) もやしのナムル ●麻婆豆腐	ぶたにく とりにく みそ	牛乳	にんじん にら	もやし きゅうり しょうが にんにく ねぎ たけのこ しいたけ	こめ さとう でんぶん	805	28.9 26.3	
18月	ご飯	牛乳	烏賊(いか)天ぷら 即席漬 浅蜆(あさり)の味噌汁	いか あさり みそ	牛乳	にんじん こまつな	きゃべつ だいこん ねぎ	こめ あぶら ごま	839	30.8 27.0	
19月	ご飯	牛乳	鯖(さば)の味噌煮 小松菜とわかめのナムル 肉じゃが	さば ぶたにく	牛乳 わかめ	こまつな にんじん	たまねぎ (しらたき)	こめ じゃがいも あぶら ごま ごまあぶら	880	30.7 28.1	
20月	手巻きバターパン	牛乳	焼そば ☆ナッツサラダ オレンジ ミニフィッシュ	ぶたにく	牛乳 チーズ あおのり こざかな (いわし)	にんじん	きゃべつ もやし えだまめ オレンジ	パン やきそばめん あぶら パンパンジイ ドレッシング	742	29.0 27.3	
21月	セルフ 三色丼	牛乳	肉そぼろ ○炒り玉子 小松菜の胡麻和え ●榎茸(えのきたけ)の味噌汁	ぶたにく たまご あぶらあげ みそ	牛乳	こまつな にんじん	しょうが にんにく えのきたけ だいこん ねぎ	こめ さとう あぶら ごま	843	35.7 31.0	
24月	わかめご飯	牛乳	鰯(かれい)の竜田揚げ 春雨サラダ ●じゃが芋の味噌汁	かれい みそ	牛乳 わかめ	にんじん	きゅうり もやし ねぎ	こめ じゃがいも はるさめ あぶら 和風・中華 ドレッシング	762	31.4 20.9	
25月	ご飯	牛乳	●納豆 きゃべつと胡瓜の浅漬け ●切り干し大根の煮付け	なっとう さつまあげ あぶらあげ	牛乳	にんじん	きゃべつ きゅうり しいたけ きりぼしだいこん	こめ さとう あぶら	741	26.0 16.5	
26月	ご飯	牛乳	和風おろしハンバーグ いんげんの胡麻和え ●豚汁	ぶたにく とうふ みそ	牛乳	にんじん	だいこんきゃべつ しょうが にんにく りんご いんげん (こんにやく)	こめ さとう じゃがいも あぶら ごま	788	30.2 24.2	
27月	黒パン	牛乳	ハムステーキ カレーきゃべつ ☆野菜シチュー	ハム とりにく	牛乳 チーズ	にんじん ブロッコリー	きゃべつ たまねぎ コーン	パン じゃがいも あぶら	720	34.5 26.6	
28月	ご飯 鮭ふりかけ	牛乳	鶏の唐揚げ(2個) アスパラとパプリカのサラダ ●滑子(なめこ)汁	とりにく とうふ みそ	牛乳	にんじん パプリカ	きゃべつ なめこ ねぎ	こめ でんぶん あぶら 和風ドレッシング	845	34.3 30.7	

\* 材料の都合で献立を変更する場合があります。

栄養価	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)
今月の平均	786	30.2	25.3	2.9
中学校基準	820	30.0	27.3	3.0

なんて読むのかな??  
献立表の中で、見慣れない漢字が使われています。普段は、なかなか、使わない漢字ですが、あえて、使ってみました。



塩谷町産の材料(予定)



米

JALおのやさん



味噌

みそクラブさん



豆腐

秀水さん



蕪

JA道の駅さん

食事に制限がある人のために料理に印をつけました。

- 大豆・大豆製(みそは除く) ○ 卵・卵製品
- ◆ 落花生 ★ えび・いか・かに製品
- ☆ 乳製品(飲用牛乳を除く)

※微量なものについては、表示していません。

不明な点は、給食センターまで、お問い合わせください。