



# 4月の給食献立予定表

令和6年度  
矢板市立矢板中央学校給食  
共同調理場(矢板小学校内)

日付	こんだてめい ※材料等の都合により、献立を変更する場合があります。あらかじめご了承ください。	おもなざいりょう (※使用量が少ない食品や一部の調味料については記載しておりませんのでご注意ください)						栄養価 1食分(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	
		【赤】体をつくるもとになる		【緑】体のちようしをととのえる		【黄】エネルギーのもとになる			
		たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質		
		1群 肉・魚・卵・大豆	2群 小魚・乳製品・海藻	3群 色のこい野菜	4群 その他の野菜・果物	5群 米・パン・いも・砂糖	6群 油・バター・ごま		
9 火	ミルクパン		たんぱく質				炭水化物	脂質	598
	レモンペッパーチキン	とりにく				レモン			27.9
	カレーマリネ	ハム		にんじん		きゅうり キャベツ たまねぎ コーン			23.5
	ABCスープ	ベーコン		こまつな にんじん		たまねぎ セロリ			2.6
	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう					
10 水	ごはん						こめ		603
	ぶたにくのしょうがいため	ぶたにく		にんじん		たまねぎ しょうが		あぶら	25.0
	しおこんぶあえ		こんぶ			キャベツ だいこん			17.9
	かんぴょういりみそしる	みそ	わかめ	にんじん こまつな		かんぴょう		じゃがいも	2.0
	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう					
11 木	ごはん						こめ		720
	ポークカレー	ぶたにく しろいんげんまめ		にんじん		たまねぎ にんにく しょうが		あぶら	20.7
	コールスローサラダ					キャベツ きゅうり コーン		ドレッシング	20.2
	さくらゼリー							さとう	2.1
	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう					
12 金	はちみつパン						こむぎこ さとう はちみつ	ショートニング	720
	やさしくだんご	とりにく		トマト にんじん		たまねぎ えだまめ ねぎ		ごま	25.8
	やさそば	ぶたにく	あおのり	にんじん		もやし キャベツ		ちゅうかめん	23.0
	フルーツヨーグルトあえ		ヨーグルト			みかん りんご		さとう	2.8
	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう					
15 月	とりそぼろどん(むぎごはん)						こめ むぎ		706
	(とりそぼろ)	とりにく				しょうが		さとう	33.1
	いそかあえ	かつおぶし	のり	ほうれんそう にんじん		キャベツ			24.4
	だいこんのみそしる	みそ	わかめ	こまつな		だいこん ねぎ			2.4
	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう					
16 火	コロッケサンド(パン)						こむぎこ さとう	ショートニング	669
	(ぶたにくコロッケ)	ぶたにく				たまねぎ		じゃがいも パンこ	22.1
	かいそうサラダ		わかめ	にんじん		こんにやく キャベツ コーン		ドレッシング	29.4
	ほうれんそうのクリームスープ	とりにく	ぎゅうにゅう なまクリーム	ほうれんそう にんじん		たまねぎ マッシュルーム		バター	2.6
	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう					
17 水	ごはん						こむぎこ さとう		640
	さばのみそに	さば みそ						さとう	24.2
	もやしののりあえ		のり	にんじん		もやし きゅうり		ごま ごあぶら	22.5
	ごぼうじる	ぶたにく		にんじん		ごぼう だいこん ねぎ しめじ		さといも	1.8
	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう					
18 木	ごはん						こめ		693
	にくシューマイ	ぶたにく				たまねぎ しょうが	こむぎこ		29.5
	はるさめのちゅうかあえ			にんじん		キャベツ きゅうり もやし	はるさめ さとう	ごまあぶら	22.9
	マーボー豆腐	ぶたにく とうふ みそ		にんじん にら		ねぎ しょうが にんにく しいたけ	でんぷん	ごまあぶら	2.4
	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう					
19 金	ココアパン						こむぎこ さとう	ココア ショートニング	640
	オムレツ	たまご					さとう	あぶら	25.1
	イタリアンサラダ		チーズ	フロッコリー		キャベツ きゅうり		ドレッシング	23.4
	ナポリタンスパゲティー	ウィンナー		ピーマン にんじん		たまねぎ マッシュルーム		スパゲティー	3.0
	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう					
22 月	ぶたどん(むぎごはん)						こめ むぎ		651
	(ぶたどんのぐ)	ぶたにく		にんじん		たまねぎ しらたき しいたけ ごぼう ねぎ クリンピース	さとう	あぶら	27.0
	だいこんサラダ	ハム	のり			だいこん きゅうり			19.1
	わかめととうふのみそしる	みそ とうふ あぶらあげ	わかめ	にんじん		ねぎ			2.5
	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう					
23 火	こくとうパン						こむぎこ さとう	ショートニング	652
	とりのからあげ	とりにく				しょうが		でんぷん	26.1
	ツナサラダ	ツナ		にんじん		キャベツ きゅうり コーン		ドレッシング	25.6
	ミネストローネスープ	ベーコン		にんじん		たまねぎ だいこん セロリ にんにく		じゃがいも	2.6
	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう					
24 水	ごはん						こめ		641
	いわしのごまみそに	いわし みそ					さとう	ごま	24.5
	かんぴょうのマヨネーズあえ	ハム		にんじん		かんぴょう キャベツ		マヨネーズ	23.7
	さわにわん	ぶたにく		にんじん みつば		だいこん ごぼう たけのこ しいたけ		あぶら	2.0
	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう					
25 木	ごはん						こめ		597
	あげギョーザのねぎソースかけ	とりにく				ねぎ キャベツ にんにく しょうが	こむぎこ	ごま あぶら	19.6
	わかめともやしのナムル		わかめ	にんじん		もやし		ごまあぶら	19.2
	とうふとにらのスープ	とうふ ナルト		にら にんじん		ねぎ			2.7
	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう					
26 金	こめこパン						こめこ さとう	ショートニング	607
	あつやきたまご	たまご					さとう	あぶら	29.8
	ハムチーズサラダ	ハム	チーズ			きゅうり キャベツ		ドレッシング	24.0
	さんさいうどん	ぶたにく あぶらあげ		にんじん		しいたけ ねぎ なめこ えのきだけ わらび	うどん		3.0
	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう					
30 火	ツイストパン						こむぎこ さとう		593
	トマトソースハンバーグ	とりにく ぶたにく		トマト		たまねぎ	さとう		23.0
	フロッコリーサラダ			フロッコリー にんじん		きゅうり キャベツ			19.2
	かぼちゃのスープ		ぎゅうにゅう	かぼちゃ にんじん		たまねぎ		バター	2.6
	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう					

※ 小学校中学年1食あたりの学校給食摂取基準 エネルギー：650kcal たんぱく質：26.8g 脂質：18.1g 食塩相当量：2.0g  
(今月の平均) エネルギー：648kcal たんぱく質：25.5g 脂質：22.5g 食塩相当量：2.4g  
※ 記載している栄養価は、小学校中学年(3・4年生)の量で計算しています。実際の摂取量には個人差があります。

