

令和5年4月分学校給食予定献立表（B）

銚田市立銚田学校給食センター

日	曜	こんだて	体をつくるもとになる食べもの	ねつや力のもとになる食べもの	体のちょうしをととのえる食べもの	小学校	中学校	備 考	
						エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量		
7	金	主食	ごはん	こめ					
		主菜	ぶたにくとしらたきのいためもの	ぶたにく	しらたき あぶら さとう ごま	しょうが にんにく にんじん	701	872	
		副菜	だいごくいも（1人2個）		さつまいも あぶら グラニューとう みずあめ		24.6	29.3	
		他	とりにくみそ	とりにく とうろ みそ	らうど はんこ さとう あぶら でんぷん	たまねぎ にんじん だいこん ちんげんさい しいたけ	20.2	23.0	
10	月	主食	ソフトメン（にくみそうどん）	ソフトメン					
		主菜	かぼちゃおやき		こむぎこ さんあんとう さとう	かぼちゃ	730	837	
		副菜	だいにんサラダ	とりにく わかめ	ごまあぶら さとう	だいにん とうもろこし りんご	26.0	29.8	
		他	にくみそうどん	ぶたにく みそ	あぶら さとう	もやし きゃべつ にんじん ながねぎ しいたけ しょうが にんにく	17.8	19.8	
11	火	主食	ごはん	こめ					
		主菜	ハヤシチュー	ぶたにく	じゃがいも こむぎこ あぶら ラード さとう	にんじん たまねぎ マッシュルーム グリンピース トマト りんご	715	880	入学・進学 お祝い献立 (小中のみ)
		副菜	ブロッコリーサラダ	とりにく	あぶら さとう	ブロッコリー きゃべつ とうもろこし たまねぎ トマト	22.8	27.0	
		他	ぎゅうにゅう	お祝いデザート（小中のみ）	ぎゅうにゅう	グラニューとう こなあめ	22.7	25.9	
他	ぎゅうにゅう				3.2	3.5			
12	水	主食	ミルクパン	だっしゅんにゅう	パン				
		主菜	グリルチキン	とりにく	でんぷん さとう		677	831	
		副菜	パンネミートソース	ぶたにく だいず	マカロニ こむぎこ あぶら さとう	たまねぎ にんじん ピーマン トマト にんにく しょうが りんご	29.9	34.4	
		他	コンソメスープ	とりにく	じゃがいも ラード はんこ さとう あぶら でんぷん	きゃべつ たまねぎ かぼちゃ にんじん エリンギ	22.5	26.8	
13	木	主食	ごはん	こめ					
		主菜	さわらさいきょうやき	さわら みそ	さとう		625	799	
		副菜	きゃべつとたくあんのごまふうみあえ		ごま ごまあぶら	きゃべつ だいこん	25.1	28.2	
		他	のっぺいじる	ぶたにく とうろ あぶらあげ	さといも こんにゃく でんぷん	だいにん にんじん ながねぎ しいたけ	16.9	22.6	
14	金	主食	ごはん	こめ					
		主菜	にらまんじゅう（幼小1個・中職2個）	とりにく	こむぎこ ちりめん ラード こまあぶら さとう でんぷん	にら きゃべつ たけのこ	713	918	
		副菜	はるさめサラダ	ハム		にんじん きゃべつ	24.5	30.6	
		他	マーボー豆腐	とうろ ぶたにく みそ	あぶら さとう ごまあぶら でんぷん	ながねぎ たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ にんにく しょうが	23.8	30.6	
17	月	主食	ごはん	こめ					
		主菜	つくばどりのチキンカツ	とりにく だいず	パンこ こむぎこ さとう あぶら でんぷん		623	789	
		副菜	なのはなのあえもの		さとう	なのはな きゃべつ にんじん	24.5	27.5	
		他	さつまじる	とりにく あぶらあげ みそ	さつまいも こんにゃく	だいにん にんじん ながねぎ しめじ	16.5	17.4	
18	火	主食	ごはん	こめ					
		主菜	いなだみそやき	いなだ みそ	さとう		649	799	よい盛の日 献立
		副菜	きんぴらごぼう	ぶたにく	しらたき あぶら さとう	ごぼう にんじん しいたけ	28.1	31.8	
		他	たけのこいりかきたまじる	たまご とうろ	でんぷん	たけのこ たまねぎ こまつな にんじん	20.2	21.6	
他	ぎゅうにゅう ぶどうグミ	ぎゅうにゅう ゼラチン	みずあめ さとう	ぶどう	1.9	2.5			
19	水	主食	バターロール	パン	バター				
		主菜	ハンバーグマトソース	とりにく だいず	パンこ ラード さとう あぶら	トマト たまねぎ りんご にんにく	696	820	銚田の日 献立
		副菜	ほこだやさいのサラダ	とりにく	あぶら さとう	だいにん にんじん みずな とうもろこし たまねぎ りんご ブルー	26.9	30.6	
		他	やさいスープ	ワインナー		きゃべつ たまねぎ こまつな にんじん しめじ	29.2	32.9	
他	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			3.6	4.2			
20	木	主食	ごはん	こめ					
		主菜	ぶたにくどんぶりの具	ぶたにく みそ	ごまあぶら こんにゃく ごま さんあんとう	たけのこ ながねぎ にんじん しょうが にんにく	638	803	いばらき 美味しお デー献立
		副菜	みそけんちんじる	とりにく とうろ あぶらあげ みそ	さといも あぶら	だいにん にんじん こまつな ごぼう しいたけ	25.3	30.2	
		他	ぎゅうにゅう プリン	ぎゅうにゅう	こなあめ グラニューとう あぶら さつまいも		17.4	20.0	
他	ぎゅうにゅう				2.0	2.4			
21	金	主食	ごはん	こめ					
		主菜	ほうぎょうざ	ぶたにく とりにく だいず	こむぎこ ラード パンこ さとう あぶら でんぷん	きゃべつ たまねぎ ながねぎ にら しょうが	633	803	
		副菜	ナムル		ごま ごまあぶら	ほうれんそう もやし にんじん	21.4	25.2	
		他	わかめスープ	わかめ とりにく とうろ	ラード はんこ さとう あぶら でんぷん	たまねぎ しいたけ	19.7	21.7	
24	月	主食	ソフトメン（さんさいうどん）	ソフトメン					
		主菜	さつまいもむしパン	こむぎこ	さつまいも こむぎこ さとう こめ あぶら でんぷん		697	801	
		副菜	しおこんぶあえ	こんぶ		きゃべつ にんじん	24.6	27.9	
		他	さんさいうどん	なると とりにく あぶらあげ	さとう	だいにん にんじん わらび みずな えのきたけ うどなめこ たけのこ ほうれんそう ながねぎ しいたけ	15.7	16.8	
25	火	主食	ごはん	こめ					
		主菜	とうふつくねおろしソース	とりにく とうろ	ラード パンこ こむぎこ でんぷん さとう	にんじん たまねぎ だいこん りんご	644	807	
		副菜	きゃべつのおひだし			きゃべつ えのきたけ にんじん	23.7	27.5	
		他	とんじる	ぶたにく とうろ みそ	じゃがいも こんにゃく あぶら	だいにん にんじん ながねぎ ごぼう	19.2	20.2	
26	水	主食	ミルクパン	だっしゅんにゅう	パン				
		主菜	まるいミートオムレツ	たまご とりにく だいず	パンこ さとう でんぷん あぶら	たまねぎ	663	817	
		副菜	グリーンサラダ	とりにく	あぶら さとう	ブロッコリー きゅうり えだまめ たまねぎ トマト	27.0	31.7	
		他	ポトフ	ワインナー	じゃがいも	たまねぎ きゃべつ にんじん	19.1	23.7	
27	木	主食	ごはん	こめ					
		主菜	バターチキンカレー	とりにく しょうが しょうゆ しょう油 しょう油 しょう油 しょう油	じゃがいも バター こむぎこ あぶら さとう	たまねぎ にんじん トマト にんにく	696	865	入学・進学 お祝い献立 (幼のみ)
		副菜	アスパラサラダ		さとう	アスパラガス きゃべつ にんじん とうもろこし レモン	22.6	26.8	
		他	ぎゅうにゅう	お祝いデザート（幼のみ）	ぎゅうにゅう	グラニューとう こなあめ	24.9	28.5	
他	ぎゅうにゅう				2.8	3.1			
28	金	主食	わかめまぜごはん	わかめ かつおぶし	こめ さとう				
		主菜	ローズボークメンチカツ	ぶたにく	パンこ こむぎこ あぶら さとう	きゃべつ	673	810	つくろう料 理コンテス ト受賞作品 (スープ)
		副菜	ツナとみずなのサラダ	まぐろ	あぶら	きゃべつ みずな にんじん だいにん	21.5	24.6	
		他	いばらきのおいしいやさいとうにゅうスープ	とうにゅう みそ	さつまいも じゃがいも	たまねぎ にんじん とうもろこし	21.1	22.3	
他	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			2.9	3.4			

※ただし、こんにゃくはエネルギーにはなりません。

注：B献立表は銚田北幼・旭幼・銚田北小・旭東小・旭西小・旭北小・旭南小
銚田北中・旭中・銚一附属中に配布しています。
献立は事情により変更する場合がありますのでご了承下さい。

献立表は銚田市のHPでもご覧いただけます。
<http://www.city.hokota.lg.jp/page/page002045.html>



食事の手洗いを忘れずに

手洗いは、手の汚れを落とすだけでなく、食中毒などを予防するためにもとても大切なことです。食事の前には石けんできれいに洗うようにしましょう。



©KASHIMA ANTLERS