

令和7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 エネルギー たんばく質 脂質 食塩相当量	中学校 エネルギー たんばく質 脂質 食塩相当量	備 考
8	火	主食	ごはん		こめ				
		主菜	ハンバーグたまねぎソース	とりこく さとう	ラード パンこ こむぎこ さとう みずあめ	たまねぎ にんじん レモン	623	757	
		主菜	いそべあえ		のり	もやし ほうれんそう にんじん	24.4	28.5	
		副菜	どさんこじる	とうろ ぶたにく わかめ みそ とうにゅう	じゃがいも あぶら	もやし にんじん ながねぎ とうもろこし しょうが にんにく	21.6	22.9	
		他	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			2.6	3.1	
9	水	主食	ドッグパン		パン				
		主菜	ウインナー	ウインナー			633	751	
		副菜	チキンサラダ	とりこく	ノンエッグマヨネーズ あぶら	きゃべつ えだまめ にんじん	25.6	30.2	
		副菜	やさいスープ	とりこく	じゃがいも	たまねぎ きゃべつ にんじん	27.9	30.8	
		他	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			3.1	3.6	
10	木	主食	ごはん（ハヤシライス）		こめ				
		主菜	ハヤシシロウ	ぶたにく	じゃがいも こむぎこ あぶら さとう でんぷん	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース トマト	646	807	
		副菜	イタリアンサラダ		あぶら	きゃべつ とうもろこし にんじん パプリカ	20.0	23.8	
		他	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			20.4	23.2	
		他	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			3.1	3.6	
11	金	主食	ごはん		こめ				
		主菜	さわらのさいきょうやき	さわら みそ	さとう		619	785	
		副菜	きんぴらごぼろ	ぶたにく	しらたき さとう あぶら こま	ごぼう にんじん しいたけ	24.0	29.5	
		副菜	けんちんじる	とうろ あぶらあげ	さといも こんにゃく あぶら	だいこん にんじん こまつな ごぼう	17.2	20.2	
		他	ぎゅうにゅう おいおいゼリー（小中のみ）	ぎゅうにゅう	さとう みずあめ	さくらんぼ レモン	2.6	3.1	
14	月	主食	ソフトめん（にくみそうどん）		ソフトめん				
		主菜	ちくわのいそべやき	ちくわ あおき	こむぎこ でんぷん さとう あぶら		649	747	
		副菜	ごまあえ		さとう こま	もやし ほうれんそう にんじん	27.1	31.1	
		副菜	にくみそうどんスープ	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 しょうが にんにく しいたけ	14.4	15.5	
		他	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			3.4	4.0	
15	火	主食	ごはん		こめ				
		主菜	チキンカツ	とりこく	パンこ こむぎこ あぶら でんぷん	りんご	671	811	
		副菜	さつまいもとみずなのサラダ		さつまいも あぶら さとう みずあめ こま	きゃべつ みずな にんじん	24.8	28.1	
		副菜	なめこじる	とうろ あぶらあげ みそ		なめこ こまつな ながねぎ	25.1	27.4	
		他	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			2.7	3.1	
16	水	主食	ミルクパン		パン				
		主菜	チキンナゲット（1人2個）	とりこく	パンこ こむぎこ ラード あぶら		681	869	
		副菜	コーンサラダ		あぶら	きゃべつ きゅうり とうもろこし にんじん	24.9	30.7	
		副菜	はるやさいのシチュー	ぎゅうにゅう とりこく とうにゅう	じゃがいも こむぎこ あぶら	たまねぎ にんじん アスパラガス フロッコリー しめじ	23.3	29.9	
		他	はっこうにゅう	だっしゅんにゅう	さとう	いちご	2.3	2.9	
17	木	主食	ごはん		こめ				
		主菜	あつやきたまご	たまご	さとう あぶら		620	773	
		副菜	はくさいのおひだし		ごまあぶら	はくさい もやし にんじん	25.2	29.7	
		副菜	じゃがいものそぼろに	ぶたにく こらやどうら	じゃがいも こんにゃく さとう あぶら でんぷん	にんじん グリンピース しいたけ	16.8	19.2	
		他	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			2.2	2.7	
18	金	主食	ごはん		こめ				
		主菜	ぎょうざ（幼小2個・中職3個）	ぶたにく とりこく	こむぎこ あぶら	きゃべつ たまねぎ にら しょうが	631	816	美味しお Day
		副菜	まめとツナのサラダ	ツナ だいず みそ	あぶら こま ラー油	きゃべつ えだまめ にんじん しょうが にんにく	23.3	29.5	
		副菜	ワナタンスープ	とりこく	こむぎこ ごまあぶら	もやし ほうれんそう ながねぎ にんじん しょうが	20.0	22.5	
		他	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			2.1	2.6	
21	月	主食	ごはん		こめ				
		主菜	さばのしおやき	さば			631	798	
		副菜	いろどりひじきに	ひじき あぶらあげ	さとう あぶら	にんじん とうもろこし えだまめ	26.4	32.0	
		副菜	だけのこいりかきたまじる	とうろ たまご	でんぷん	たまねぎ ほうれんそう だけのこ にんじん	25.3	29.8	
		他	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			2.9	3.4	
22	火	主食	ごはん		こめ				
		主菜	メンチカツ	ぶたにく とりこく	パンこ こむぎこ あぶら さとう	きゃべつ	663	804	銚田の日献 立
		副菜	みずなときゃべつのサラダ		さとう みずあめ	きゃべつ みずな とうもろこし にんじん たまねぎ	21.1	24.8	
		副菜	さつまじる	とりこく あぶらあげ みそ	さつまいも こんにゃく	だいこん にんじん ながねぎ こまつな	22.1	23.8	
		他	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			2.5	2.9	
23	水	主食	ミニロールパン		こむぎこ さとう マーガリン				
		主菜	スバグッティミートソース	ぶたにく だいず	スバグッティ あぶら さとう	たまねぎ トマト にんじん にんにく しょうが パセリ	695	813	
		副菜	えだまめサラダ		あぶら さとう みずあめ こま	きゃべつ えだまめ にんじん とうもろこし	28.5	33.1	
		副菜					20.8	22.9	
		他	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			2.2	2.7	
24	木	主食	ごはん		こめ				
		主菜	アジフライ	アジ	パンこ こむぎこ あぶら	りんご	622	762	
		副菜	だいこんとハムのごますあえ	ハム	あぶら さとう こま	だいこん にんじん きゅうり	23.2	26.6	
		副菜	じゃがいものみそしる	とうろ あぶらあげ みそ	じゃがいも	たまねぎ ちんげんさい	20.2	22.3	
		他	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			3.0	3.4	
25	金	主食	ごはん		こめ				
		主菜	ボークカレー	ぶたにく だっしゅんにゅう チーズ	じゃがいも こむぎこ さとう あぶら ほうみつ ラード	たまねぎ にんじん にんにく しょうが トマト パナソ りんご	679	838	
		副菜	わかめサラダ	わかめ	こんにゃく あぶら さとう みずあめ	きゃべつ きゅうり たまねぎ	20.5	24.1	
		副菜					20.5	22.9	
		他	ぎゅうにゅう おいおいゼリー（幼のみ）	ぎゅうにゅう	さとう みずあめ	さくらんぼ レモン	3.0	3.5	
28	月	主食	ちゅうかめん（しょうゆラーメン）		ちゅうかめん				
		主菜	しゅうまい（幼小2個・中職3個）	ぶたにく	こむぎこ パンこ でんぷん さとう	たまねぎ しょうが	688	823	
		副菜	きゃべつのナムル		こま ごまあぶら	きゃべつ にんじん きゅうり	26.4	31.6	
		副菜	しょうゆラーメンスープ	ぶたにく	あぶら ごまあぶら	はくさい もやし にんじん だけのこ ながねぎ しょうが	18.9	22.2	
		他	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			3.1	3.8	
29	火		昭 和 の 日						
30	水	主食	コッパン いちごジャム		パン みずあめ さとう	いちご			
		主菜	とうにゅうコロッケ	とうにゅう	パンこ こむぎこ さとう でんぷん あぶら	たまねぎ とうもろこし	667	777	
		副菜	グリーンサラダ	あぶら		きゃべつ フロッコリー きゅうり	21.2	24.9	
		副菜	アルファベットスープ	ウインナー	マカロニ	たまねぎ にんじん きゃべつ	23.5	26.0	
		他	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			3.1	3.7	

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。

※ただし、こんにゃくはエネルギーにはなりません。

銚田市は鹿島アントラーズの
ホームタウンです。

ご入学・ご進級おめでとうございます



献立表は銚田市の
ホームページでも
ご覧になれます。



©KASHIMA ANTLERS

