


# 令和6年4月分学校給食予定献立表（A）


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	体のちよ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		
9	火	入学式 						
10	水	主食	ドックパン	パン				
		主菜	ウインナー	ウインナー		700	826	
		副菜	チキンサラダ	とりにく	ノンエッグマヨネーズ あらら	きゃべつ きゅうり にんじん	27.7	33.3
		他	トマトスープ	とりにく	じゃがいも でんぷん あらら	たまねぎ トマト にんじん にんにく	26.5	28.4
11	木	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		629	817
		副菜	いりどりひじきに	ひじき あららあげ	さとう あらら	にんじん とうもろこし えだまめ	25.1	32.2
		他	けんちんじる	とうふ あららあげ	さとうもろこし こんにゃく あらら	だいこん にんじん こまつな ごぼう	19.2	23.0
12	金	主食	ごはん	こめ				
		主菜	チキンカツレツレモンソース	とりにく	パンこ こむぎこ あらら でんぷん さとう	レモン	696	849
		副菜	ごまこんぶあえ	こんぶ	ごま	きゃべつ にんじん	28.1	32.0
		他	どさんこしる	とうふ ぶたにく わかめ みそ とうじゅう	じゃがいも あらら	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	24.3	26.6
15	月	主食	ソフトめん	ソフトめん				
		主菜	もちいなり	あららあげ	もちこめ さとう		705	801
		副菜	なのはないりおかかあえ	かつおぶし		きゃべつ なのはな にんじん	26.6	30.2
		他	さんさいうどんじる	とりにく あららあげ	さとう	ほうれんそう わらび みずな スのきだけ うど なめこ たけのこ ながねぎ にんじん しいたけ	17.1	18.3
16	火	主食	ごはん	こめ				
		主菜	きゃべつメンチカツ	ぶたにく	パンこ こむぎこ さとう あらら	きゃべつ	665	803
		副菜	きんぴらごぼう	ぶたにく	しらたき さとう あらら ごま	ごぼう にんじん しいたけ	29.7	33.9
		他	ほこたやさいのみそしる	みそ		たまねぎ きゃべつ ちんげんさい にんじん	22.7	24.0
17	水	主食	ミルクパン	パン				
		主菜	にくだんごトマトソース（幼小中職2個）	とりにく	パンこ さとう あらら ラード	たまねぎ トマト	626	770
		副菜	まめとツナのサラダ	ツナ だいず	あらら さとう みずあめ ごま	きゃべつ えだまめ にんじん	24.2	28.6
		他	ジュリエンスープ	ベーコン		きゃべつ たまねぎ エリンギ パセリ	20.8	25.0
18	木	主食	ごはん	こめ				
		主菜	ハヤシルウ	ぶたにく	じゃがいも こむぎこ あらら 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	659	825
		副菜	オニオンチップサラダ		あらら さとう	きゃべつ きゅうり パプリカ たまねぎ トマト	20.1	23.9
		他	ぎゅうじゅう	ぎゅうじゅう			22.2	25.6
19	金	主食	ごはん	こめ				
		主菜	ぶたにくとんかつ	ぶたにく みそ	こんにゃく さんおんとう ごまあらら ごま	たけのこ ながねぎ にんじん しょうが にんにく	662	833
		副菜	ポテトサラダ		じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	きゅうり にんじん とうもろこし	27.2	32.6
		他	のっぺいじる	とうふ とりにく	さとうもろこし でんぷん	だいこん にんじん ながねぎ	19.3	22.1
22	月	主食	ごはん	こめ				
		主菜	さばのねぎみそやき	さば みそ	さとう ごまあらら	ねぎ	657	801
		副菜	ぶたにくとしらたきのいためもの	ぶたにく	しらたき さとう ごま あらら	にんじん しょうが にんにく	34.3	38.9
		他	わかめととうふのみそしる	とうふ わかめ あららあげ みそ		ながねぎ	22.5	24.6
23	火	主食	ごはん	こめ				
		主菜	ほうぎょうざ	ぶたにく とりにく	こむぎこ パンこ さとう あらら ラード	きゃべつ たまねぎ ながねぎ なら しょうが	666	825
		副菜	ナムル		ごま ごまあらら	ほうれんそう もやし にんじん	28.5	33.8
		他	マーボー豆腐	とうふ ぶたにく みそ	でんぷん あらら さとう ごまあらら	たまねぎ にんじん たけのこ ながねぎ しいたけ にんにく しょうが	21.1	23.6
24	水	主食	バターロール	パン				
		主菜	フィレオチキン	とりにく	でんぷん こむぎこ あらら パンこ		661	776
		副菜	えだまめのサラダ		あらら さとう みずあめ ごま	きゃべつ えだまめ とうもろこし にんじん	29.4	33.5
		他	じゃがいもスープ	とりにく	じゃがいも	たまねぎ きゃべつ にんじん	22.6	24.9
25	木	主食	ごはん	こめ				
		主菜	かつおカツ	かつお	パンこ こむぎこ さとう あらら	たまねぎ しょうが	691	826
		副菜	だいこんサラダ	とりにく	あらら さとう みずあめ	だいこん きゃべつ きゅうり にんじん たまねぎ にんにく	30.1	34.0
		他	たけのこいりかきたまじる	とうふ たまご	でんぷん	たまねぎ ほうれんそう たけのこ にんじん	23.2	24.8
26	金	主食	ごはん	こめ				
		主菜	ポーカカレー	ぶたにく だっしんにゅう チーズ	じゃがいも こむぎこ さとう あらら はちみつ	たまねぎ にんじん にんにく しょうが トマト パナナ りんご	667	832
		副菜	コーンサラダ		あらら さとう	きゃべつ ブロッコリー とうもろこし にんじん たまねぎ トマト	21.8	25.8
		他	ぎゅうじゅう おいしいデザート（幼のみ）	ぎゅうじゅう とうじゅう	さとう	いちご	20.9	23.4
30	火	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 ぶたにく	でんぷん こむぎこ ちりめん ラード あらら さとう	にら きゃべつ たけのこ	655	877
		副菜	ささみともやしのちゅうかあえ	とりにく	あらら さとう ごまあらら	もやし きゃべつ きゅうり にんじん	26.8	33.6
		他	チャーシュー豆腐	かつあげ ぶたにく みそ	こんにゃく さとう でんぷん あらら ごまあらら	にんじん ほうさい ちんげんさい たけのこ しいたけ	23.7	30.3
他	ぎゅうじゅう	ぎゅうじゅう			2.2	2.9		

※ただし、こんにゃくはエネルギーにはなりません。

注：A献立表は銚田幼・つばさ幼・銚田南小・大洋小・銚田南中・大洋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。

献立表は銚田市のホームページでもご覧いただけます。



銚田市は鹿島アントラースのホームタウンです。



©KASHIMA ANTLERS

ご入学・ご進級おめでとうございます

