



# 4月 こんだてひょう



日	曜	こんだて名	おもな材料				栄養価			
			おもに体をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる			
			【1群】 肉・魚・たまご 豆・豆製品	【2群】 牛乳・乳製品 小魚・海藻類	【3群】 緑黄色野菜	【4群】 その他の野菜 きのこ類・果物	【5群】 穀類 いも類・砂糖	【6群】 種実類 油脂	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
6	火	ミルクパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ミルクパン	639	29.3	
		さけのチーズころもやき	さけ	チーズ			パンこ			
		キャベツとコーンのサラダ コードレッシング コンソメスープ	ウィンナー		にんじん にんじん	キャベツ ぎゅうりゅう とうもろこし たまねぎ		ドレッシング	756	32.7
7	水	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん	674	24.4	
		イカフライ ソース	いか				パンこ ごまご	あぶら		
		だいずとこんにゃくのにももの ワンタンスープ	ぶたにく だいず なると ぶたにく		にんじん さやいんげん にんじん には	ごぼう ねぎ たまねぎ しいたけ しょうが	さとう ごまご	あぶら ごま ごまあぶら	848	30.5
8	木	タンタンめん (ソフトめん タンタンめんスープ)	ぶたにく みそ とうにゅう				ソフトめん さとう	ごま ごまあぶら	721	24.8
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
		チヂミ ぎょうざのたれ スティックスイートポテト	いか たこ		には	キャベツ	ごまご さつまいも さとう	あぶら ごま	904	29.7
9	金	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん	719	27.5	
		ハンバーグオニオンソース	とりにく			たまねぎ にんにく	さとう パンこ			
		なのはなのソテー みそじる にゅうがくおいわいゼリー	ベーコン あぶらあげ みそ とうにゅう		なのはな にんじん にんじん	たまねぎ とうもろこし グリンピース キャベツ ねぎ いちご	さとう ふ	バター	903	33.6
12	月	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん	683	26.7	
		さばのみそ	さば みそ				さとう			
		れんごんのキンピラ すましじる	ぶたにく さつまあげ かにふろみかまぼこ		にんじん にんじん	れんごん しいたけ しめじ ねぎ	さとう ごま ごまあぶら		869	33.3
13	火	しよくパン いちごジャム ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			しよくパン いちごジャム	721	24.9	
		ウィンナーたまごやき	たまご ウィンナー				さとう			
		ブロッコリーサラダ わふうドレッシング コーンスープ	ベーコン	ぎゅうにゅう なまクリーム	ブロッコリー にんじん にんじん パセリ	カリフラワー とうもろこし たまねぎ	ドレッシング バター	852	28.9	
14	水	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん	711	22.9	
		はるまき しょうゆ	とりにく		にんじん	たまねぎ キャベツ もやし たけのこ	ごまご	あぶら		
		パンパンジーサラダ パンパンジードレッシング ちゅうかおこげスープ (ちゅうかスープ おこげ)	とりにく ぶたにく		にんじん には	とうもろこし ぎゅうりゅう もやし キャベツ たけのこ しいたけ ねぎ えのきたけ	ごまご でんぷん もちごめ	ドレッシング ごまあぶら	847	26.3
15	木	ふるさとうどん (ソフトめん ふるさとじる)	ぶたにく うずらたまご		にんじん	たけのこ ねぎ なめこ わらび えのきたけ	ソフトめん	589	25.6	
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
		やさいかきあげ ほうれんそうともやしのぼんずあえ	かつおぶし		にんじん ほうれんそう にんじん	たまねぎ ごぼう グリンピース もやし	ごまご じゃがいも	あぶら	744	30.3
16	金	ポークカレーライス (ポークカレー むぎごはん)	ぶたにく		にんじん	たまねぎ にんにく りんご	むぎごはん じゃがいも	あぶら	698	19.5
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
		ふくじんづけ フルーツヨーグルトあえ		ヨーグルト		だいごん なす れんごん みかん バインアップル もち	さとう さとう	ごま マヨネーズ	859	22.8
19	月	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん	687	26.0	
		にくだんご (2, 3)	とりにく			たまねぎ	パンこ さとう	あぶら		
		ごもくビーフン みそじる	ぶたにく いか あぶらあげ みそ	わかめ	にんじん には にんじん	たけのこ たまねぎ ねぎ	ビーフン ごまあぶら あぶら		876	31.9
20	火	さしまちやコッパパン ブルーベリージャム ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			さしまちやコッパパン ブルーベリージャム	681	21.6	
		クリームコロッケ ソース カラフルマリネ	かまぼこ ぼたて	ぎゅうにゅう チーズ			パンこ ごまご	あぶら		
		やさいスープ	とりにく		あかピーマン ブロッコリー こまつな にんじん	カリフラワー とうもろこし ねぎ たまねぎ セロリ	ドレッシング あぶら	809	25.3	
21	水	ごはん なのはなふりかけ ぎゅうにゅう	かつおぶし	ぎゅうにゅう のり		なのはな	ごはん さとう	ごま	660	27.2
		さわらのさいきょうやき	さわら みそ				さとう			
		じゃがいものそぼろに すましじる	とりにく とうふ		にんじん にんじん	グリンピース しいたけ ねぎ	じゃがいも でんぷん さとう	あぶら	834	34.3
22	木	とんこつラーメン (ちゅうかめん とんこつラーメンスープ)	やきぶた なると		こねぎ	メンマ ねぎ とうもろこし もやし にんにく	ちゅうかめん	ごま	683	26.8
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
		ぎょうざ (2, 3) だいこんとみずなのサラダ かんきつドレッシング	とりにく ぶたにく		には	たまねぎ キャベツ	ごまご	ごまあぶら ドレッシング	914	35.0
23	金	ぶたすきとん (ごはん ぶたすきに)	ぶたにく やきとうふ		にんじん さやいんげん	たまねぎ はくさい しいたけ	ごはん さとう		771	24.0
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
		あつやきたまご さくらだいにんづけ あおりんごせり	たまご			だいごん りんご	さとう さとう		941	28.3
26	月	ごはん あじつけのり ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう のり			ごはん	594	25.4	
		ほねごとさんまに なめたけあえ	さんま			ほうれんそう にんじん チンゲンサイ	もやし えのきたけ ねぎ たまねぎ しょうが	さとう パンこ	742	30.5
		とりにく								
27	火	ピタパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ピタパン	658	24.1	
		ジャーマンポテト	ベーコン			たまねぎ	じゃがいも	マーガリン		
		たまごサラダ スバゲティナポリタン	たまご ベーコン	チーズ	にんじん ピーマン	たまねぎ マッシュルーム にんにく	マカロニ スバゲティ さとう	ドレッシング あぶら	780	28.1
28	水	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん	615	18.3	
		やきにくいため わかめスープ	ぶたにく		にんじん	たまねぎ たけのこ にんにく しょうが ねぎ たまねぎ しいたけ	はるさめ	ごまあぶら		
		あんりんフルーツあえ		わかめ	こねぎ		ごま	ごまあぶら	761	21.5
30	金	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん	802	29.2	
		とりにくのからあげ	とりにく			しょうが	でんぷん	あぶら		
		かんこくナムル ナムルドレッシング メイシャントンのとんじる プリンタルト	ぶたにく みそ とうふ たまご	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん にんじん	もやし だいごん ごぼう たまねぎ ねぎ	じゃがいも ごまご さとう	あぶら マーガリン	961	34.1

実施回数 18回

- 物資の都合により、献立内容が変更になる場合もあります
- この献立表に記載されている食品は、主な材料で、調味料やハンバーグ、春巻きなどの加工品に含まれるアレルギー等、使用食品のすべては記載しておりません。
- 20日に使用する「さし茶」、30日に使用する豚肉「メイシャントン」は境町産です。
- 今月使用する、きょうな、チンゲンサイ、長ねぎ、ピーマン、みつば、もやし、れんごん、白菜は茨城県産を使用する予定です。

※献立表は、壁や冷蔵庫など目につくところに貼って活用してください。裏側には給食だよりが記載されています。貼ったままめくって見る事ができます。  
 ※献立表・給食だよりは、町ホームページに掲載しています。(http://www.town.sakai.ibaraki.jp)



エネルギーとたんぱく質は、  
上段→小学校 中学年  
(3, 4年生)  
下段→中学生の量になります。