



4月 こんだてひょう



令和6年度

境町立学校給食センター

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		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
			【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	【6群】 種実類 油脂		
8	月	ぶたどん(ごはん ぶたどんのぐ) ぎゅうにゅう にらまんじゅう(2, 2) しょうゆ かぶのみそしる	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	しいたけ たまねぎ しょうが にんにく	ごはん さとう	あぶら	724	27.0
9	火	しよくパン ぎゅうにゅう メンチカツ ソース こまつなときのこのたまごいため オニオンスープ	ぎゅうにく とりにつたにく	たまご	こまつな	たまねぎ しめじ エリンギ えのきたけ	しよくパン パンこ こむぎこ	あぶら	707	28.1
10	水	ごはん ぎゅうにゅう えびシューマイ(2, 3) マーボー豆腐 ワンタンスープ	えび ぶたにく すりみ たまご	たまご	にんじん にら	たまねぎ しょうが たまねぎ ねぎ しいたけ にんにく しょうが	ごはん こむぎこ でんぷん	あぶら	669	23.4
11	木	カレーうどん(ソフトめん カレーじる) ぎゅうにゅう たごがたたごやき ソース ぶるぶるビーチデザート	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ もやし ねぎ	ソフトめん でんぷん	あぶら	628	19.7
12	金	ごはん なのはなふりかけ ぎゅうにゅう イカフライ ソース だいずのいそに なめこのみそしる	かつおぶし	ぎゅうにゅう のり	なばな		ごはん さとう	ごま	673	26.4
15	月	ごはん ぎゅうにゅう ハンバーグトマトソース ブロッコリーサラダ イタリアンドレッシング チキンボールスープ おいしいちごぜり	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ マッシュルーム	ごはん さとう パンこ	バター	727	25.4
16	火	さしまちやコッパパン いちごジャム ぎゅうにゅう とりにつたにくのバジルやき キャベツとちくわのサラダ コールスロウドレッシング くだくさんスープ	とりにく	ぎゅうにゅう	バジル	にんにく	さしまちやコッパパン いちごジャム	あぶら	640	26.9
17	水	ごはん ぎゅうにゅう ブルコギ チヂミ ぎょうざのタレ トックスープ	ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん にら	にんにく ねぎ エリンギ だいこん たまねぎ はくさい	ごはん さとう でんぷん	ごま さまあぶら	735	24.8
18	木	チャイナうどん(ソフトめん チャイナじる) ぎゅうにゅう ピザロール(1, 2) チキンサラダ たまねぎドレッシング	ぶたにく なた	ぎゅうにゅう	こまつな	メンマ ねぎ とうもろこし しょうが	ソフトめん	あぶら	629	25.3
19	金	わかめごはん ぎゅうにゅう サワラのさいきょうやき きりぼしだいごんに わかたけじる	サワラ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	だいごん しいたけ	ごはん さとう	あぶら	714	29.8
22	月	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのすきに ほうれんそうのごまあえ すいとんじる	ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう	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	ごま	725	28.9
23	火	グラタンバーガー(バーガーパン えびグラタンフライ ソース) ぎゅうにゅう カラフルマリネ ちゅうかコンスープ	えび	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ	バーガーパン パンこ スライスチーズ	あぶら	710	24.0
24	水	ごはん コーヒーにゅういりょう とりにくのレモンに こまつなのナムル ナムルドレッシング メイシヤントンのとんじる やきプリンタルト	とりにく	コーヒーにゅういりょう	にんじん	レモン	ごはん でんぷん さとう	あぶら	830	29.9
25	木	タンタンめん(ソフトめん タンタンじる) ぎゅうにゅう やきぎょうざ(2, 3) ぎょうざのタレ スティックスイートポテト	ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ ねぎ とうもろこし もやし にんにく しょうが	ソフトめん さとう	ごま さまあぶら	725	24.4
26	金	チキンカレーライス(むぎごはん チキンカレー) ぎゅうにゅう やさしいオムレツ ふくじんづけ	とりにく	ぎゅうにゅう	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	772	23.8
30	火	ホットドック(ドックパン フランクフルト パックケチャップ) ぎゅうにゅう かにかまサラダ シーズドレッシング ミネストローネ	ソーセージ	ぎゅうにゅう	にんじん トマト とうもろこし	たまねぎ セロリー にんにく	ドックパン	あぶら	629	24.6

実施回数16回

茨城をたへよう Wee k

- 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いません。
- 16日に使用する「さしま茶」、24日に使用する豚肉「メイシヤントン」は境町産です。
- 今月使用する、きゅうり、セロリー、チンゲンサイ、ねぎ、はくさい、もやし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ことができます。
 ※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。