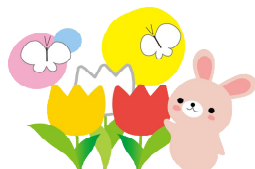




が つ

4月 こんだてひょう



れい わ ねん ど
令和7年度

さかい ちやうりつ がっこう きやうしよく
境町立学校給食センター

ひ 日	よう 曜	こ ん だ て め い	お も な ざ い り よ う						え い よ う か	
			おもにからだをつくる		おもにからだのちようしをととのえる		おもにエネルギーになる		エネルギー (kcal)	たんぱくしつ (g)
			【1ぐん】 にく・さかな・たまご まめ・まめせいひん	【2ぐん】 ぎやうにゆう・にゆうせいひん こざかな・かいそうるい	【3ぐん】 りよくおうしよくやさい	【4ぐん】 そのたのやさい きのこるい・くだもの	【5ぐん】 こくるい いもるい・さとう	【6ぐん】 しゅじつるい ゆし		
7	月	ごはん ぎやうにゆう マーボーどうふ ナムル ナムルドレッシング ちゅうかスープ	ぶたにく とうふ	ぎやうにゆう	にんじん にら こまつな にんじん	たまねぎ しいたけ にんにく しょうが ながねぎ もやし	ごはん でんぶふん	あぶら ドレッシング ごまあぶら	612	20.6
8	火	コッペパン いちごジャム ぎやうにゆう オマールエビのクリームフライ ソース ほうれんそうのソテー ミネストローネ	えび	ぎやうにゆう	ほうれんそう にんじん トマト	たまねぎ しめじ とうもろこし たまねぎ キャベツ セロリ にんにく	コッペパン いちごジャム パンこ こむぎこ でんぶふん	あぶら バター バター	692	20.1
9	水	ビビンバ (ごはん ビビンバのぐ) ぎやうにゆう エビボールスープ アセロラゼリーあえ	ぶたにく たまご	ぎやうにゆう	にんじん こまつな	にんにく しょうが たまねぎ もやし たまねぎ しめじ キャベツ	ごはん さとう でんぶふん でんぶふん さとう	ごまあぶら ごま	671	25.1
10	木	きつねうどん (ソフトめん きつねじる) ぎやうにゆう ちくわのいそべあげ ほうれんそうのごまあえ	とりにく あぶらあげ かまぼこ ちくわ	ぎやうにゆう あおさ	にんじん ほうれんそう にんじん	たまねぎ しいたけ ながねぎ もやし	ソフトめん こむぎこ でんぶふん さとう	あぶら あぶら ごま	640	26.4
11	金	ごはん のりふりかけ ぎやうにゆう ほっけのしおやき ごもくきんぴら わかたけじる	かつおぶし ほっけ とりにく さつまあげ とうふ かまぼこ	ぎやうにゆう のり わかめ	にんじん さやいんげん にんじん	ごぼう たけのこ しいたけ	ごはん さとう さとう	ごま ごまあぶら あぶら	602	27.2
14	月	ごはん にゆうさんきんいんりよう ハンバーグトマトソースかけ ブロッコリーサラダ イタリアンドレッシング コンソメスープ おいしいデザート	とりにく ぶたにく	にゆうさんきんいんりよう		たまねぎ マッシュルーム カリフラワー	ごはん さとう パンこ	バター ドレッシング	686	23.2
15	火	こくとうパン マーガリン ぎやうにゆう ほうれんそうオムレツ バックケチャップ パスタサラダ クリームシチュー	たまご ハム とりにく	ぎやうにゆう	ほうれんそう にんじん	きゅうり たまねぎ エリンギ えだまめ	こくとうパン でんぶふん マカロニ	マーガリン あぶら マヨネーズ あぶら	685	23.3
16	水	カレーライス (おぎごはん ポークカレー) ぎやうにゆう カラフルサラダ かんきつドレッシング ふくじんづけ	ぶたにく	ぎやうにゆう	にんじん	にんにく しょうが たまねぎ りんご キャベツ きピーマン	おぎごはん ジャがいも ジャがいも	あぶら ドレッシング	710	21.4
17	木	ジャージャーめん (ソフトめん ジャージャーじる) ぎやうにゆう はるまき かいそうサラダ たまねぎドレッシング	ぶたにく みそ とりにく	ぎやうにゆう わかめ つのまた	にんじん にんじん	しょうが たまねぎ もやし たけのこ たまねぎ キャベツ もやし たけのこ キャベツ きゅうり	ソフトめん でんぶふん こむぎこ でんぶふん	あぶら あぶら ドレッシング	637	21.6
18	金	ごはん ぎやうにゆう アジフライ ソース ひじきに くだくさんみそじる	あじ さつまあげ あぶらあげ だいず とりにく とうふ みそ	ひじき	にんじん にんじん こまつな	だいこん しいたけ ながねぎ	ごはん こむぎこ パンこ さとう	あぶら あぶら あぶら	715	27.5
21	月	ごはん ぎやうにゆう ちくさやき じゃがいもをそばろに すましじる	たまご とりにく とうふ かにふうみかまぼこ	ぎやうにゆう	にんじん ほうれんそう にんじん	しょうが たまねぎ えだまめ しいたけ ながねぎ	ごはん さとう でんぶふん じゃがいも さとう でんぶふん	あぶら あぶら	691	24.4
22	火	しゃくパン メープルジャム ぎやうにゆう とりにくのさしまちやパンこやき はるさめサラダ ワンドスープ	とりにく ハム ぶたにく なんと たまご	ぎやうにゆう チーズ	あかピーマン にんじん トマト にんじん	もやし きゅうり たまねぎ しいたけ ながねぎ しょうが	しゃくパン メープルジャム パンこ さとう	ドレッシング ごま ごまあぶら	683	29.6
23	水	ごはん ぎやうにゆう えびしゅうまい (2, 3) しょうゆ きのこやさいのオイスターいため わかめスープ	えび たら ぶたにく	ぎやうにゆう	にんじん にんじん	たまねぎ キャベツ たまねぎ エリンギ たまねぎ ながねぎ	ごはん パンこ こむぎこ でんぶふん さとう	あぶら あぶら ごまあぶら ごま ごまあぶら	608	18.6
24	木	しょうゆラーメン (ちゅうかめん しょうゆラーメンスープ) ぎやうにゆう たこやき (2, 3) ソース パンパンジーサラダ パンパンジードレッシング	ぶたにく なんと たこ たまご とりにく	ぎやうにゆう		にんにく とうもろこし たまねぎ メンマ ながねぎ キャベツ ながねぎ しょうが きゅうり もやし キャベツ	ちゅうかめん こむぎこ でんぶふん	あぶら あぶら ドレッシング	627	28.1
25	金	ごはん あじつきのり ぎやうにゆう さわらのさいきょうやき きりぼしだいこんに メイシャントンのとんじる	さわら みそ きざみあげ ちくわ ぶたにく とうふ みそ	ぎやうにゆう のり	にんじん にんじん	だいこん しいたけ しょうが ごぼう だいこん ながねぎ	ごはん さとう さとう さとう	あぶら あぶら	669	29.2
28	月	ごはん ぎやうにゆう メンチカツ ソース はるはくさいのサラダ わふうドレッシング けんちんじる	ぶたにく とりにく とうふ	ぎやうにゆう わかめ	にんじん にんじん	キャベツ はくさい しめじ だいこん ごぼう	ごはん こむぎこ でんぶふん パンこ さとう	あぶら ドレッシング あぶら	631	19.6
30	水	わかめごはん コーヒーにゆういんりよう とりにくのからあげ おはなばたけサラダ シーザードレッシング やさいたっぷりとうにゆうみそスープ さくらゼリー	とりにく とりにく	コーヒーにゆういんりよう わかめ		しょうが にんにく ブロッコリー カリフラワー きピーマン	ごはん でんぶふん	あぶら ドレッシング	743	25.8
			ソーセージ とうにゆう みそ		にんじん	たまねぎ しめじ さくらんぼ	じゃがいも さとう		911	30.6

●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。

●22日に使用する「さしま茶」、25日に使用する「メイシャントン」は境町産です。

●今月使用するきゅうり、セロリ、もやし、白菜、しめじ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)

じっし かいすう
実施回数 17 回

エネルギーとたんぱく質は、
じょうだん しょうがっこう ちゅうがくねん
上段→小学校 中学年
(3, 4年生)

げだん ちゅうがくせいりよう
下段→中学生の量になります。