

4月 こんだてひょう

令和8年度

境町立学校給食センター

日	曜	こんだてめい	おもなざいりょう				えいようか			
			おもにからだをつくる		おもにからだのちよよしをとのえる		おもにエネルギーになる			
			【1くん】 にく・さかな・たまご まめ・まめせいひん	【2くん】 ぎゅうにゅう・にゅうせいひん ごごかな・かいそうい	【3くん】 りよくおうしょくやさい	【4くん】 そのたのやさい きのこるい・くだもの	【5くん】 こくるい いもるい・さとう	【6くん】 しじつるい ゆし	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
6	月	ごはん ぎゅうにゅう ふたにくのしょうがやき ほうれんそうのごまあえ はくさいのみそしる	ふたにく	ぎゅうにゅう	にんじん いら ほうれんそう にんじん	しょうが にんにく たまねぎ きピーマン もやし	ごはん さとう さとう	あぶら ごま	640 791	25.4 30.0
7	火	コッペパン いちごジャム ぎゅうにゅう ラタトゥイユ スイートポテトサラダ はるキャベツとひよこまめのスープ	とりにく	ぎゅうにゅう	ブロccoliー トマト あかピーマン にんじん	にんにく たまねぎ スズキーこ なす きピーマン とうもろこし きゅうり	コッペパン いちごジャム さとう さつまいも さとう	あぶら マヨネーズ ドレッシング	674 821	21.9 26.1
8	水	チキンカレーライス(ごはん チキンカレー) ぎゅうにゅう えだまめとコーンのサラダ コーンクリームドレッシング ぶどうゼリーあえ	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ブロccoliー にんじん えだまめ	たまねぎ りんご にんにく とうもろこし ナタデココ バインアップル もも ぶどう	ごはん ジャがいも あぶら ドレッシング	あぶら	738 945	21.1 25.4
9	木	みそラーメン(ちゅうかめん みそラーメンスープ) ぎゅうにゅう やきぎょうざ(2,3) ちゅうかサラダ ちゅうかドレッシング	ふたにく なたと	ぎゅうにゅう	にんじん いら	メンマ もやし たまねぎ ながねぎ とうもろこし キャベツ たまねぎ にんにく キャベツ	ちゅうかめん あぶら ごむぎこ てんぷん	あぶら ドレッシング	680 832	27.5 33.2
10	金	ごはん ぎゅうにゅう たちおフライ ソース こまつなとたまごのいためもの わかたけしる	たちお たまご とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん いら こまつな にんじん にんじん	しょうが にんにく しめじ にんにく たけのこ えのきたけ	ごはん パンこ ごむぎこ てんぷん	あぶら あぶら ごまあぶら	675 839	24.8 29.5
13	月	ごはん にゅうさんきんいんりょう(ブレン) ハンバーグデミグラスソース ほしがたチーズサラダ コンソメスープ おいしいデザート	とりにく ふたにく だいず	にゅうさんきんいんりょう チーズ	あかピーマン ブロccoliー にんじん	たまねぎ マッシュルーム カリフラワー キャベツ いちご	ごはん さとう パンこ あぶら ドレッシング	あぶら	655 823	21.9 26.8
14	火	さしまちやくパン ぎゅうにゅう コロッケ ソース はるキャベツのサラダ クリームシチュー	だいず	ぎゅうにゅう	にんじん グリンピース にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり たまねぎ しめじ	さしまちやくパン じゃがいも パンこ ごむぎこ てんぷん あぶら ドレッシング	あぶら バター	682 827	21.9 26.4
15	水	ビビンバ(むぎごはん ビビンバのく) ぎゅうにゅう チヂミ ぎょうざのたれ トックスープ	ふたにく だいず たまご	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな いら にんじん にんじん いら	にんにく しょうが たまねぎ もやし たまねぎ ながねぎ にんにく しいたけ	むぎごはん さとう てんぷん ごむぎこ てんぷん あぶら ごま ごまあぶら	ごまあぶら	662 810	23.1 27.0
16	木	きつねうどん(ソフトめん きつねしる) ぎゅうにゅう ちくわのいそべあげ ツナともやしのあえもの たまねぎドレッシング	ふたにく あぶらあげ かまぼこ ちくわ まぐろ	ぎゅうにゅう	にんじん あおさ こまつな にんじん	ながねぎ しいたけ もやし	ソフトめん てんぷん ごむぎこ あぶら ドレッシング	あぶら	600 756	24.1 28.8
17	金	ごはん のりごまふりかけ ぎゅうにゅう さわらのさいきょうやき だいこんとみずなのあえもの しもドレッシング くたくさんじる	さわら みそ とうふ	ぎゅうにゅう のり あおさ	みずな にんじん にんじん	だいこん はくさい しめじ ごぼう ながねぎ	ごはん ごま さとう あぶら ドレッシング	あぶら	573 714	23.0 27.5
20	月	ごはん ぎゅうにゅう しおだれカルビふうメンチカツ とりさきとこまつなのおろしやさいあえ とうふとあぶらあげのみそしる	とりにく ぎゅうにゅう ふたにく だいず とりにく とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな にんじん にんじん	たまねぎ ながねぎ もやし だいこん	ごはん パンこ てんぷん ごむぎこ あぶら ドレッシング	あぶら	665 793	22.6 25.8
21	火	てりやきチキンバーガー(バーガーパン てりやきチキン) ぎゅうにゅう シーザーサラダ シーザードレッシング やさいスープ	とりにく	ぎゅうにゅう	あかピーマン ほうれんそう にんじん	にんにく キャベツ とうもろこし きゅうり もやし えのきたけ たまねぎ	バーガーパン あぶら ドレッシング	パンこ てんぷん	625 772	28.1 33.3
22	水	ごはん ぎゅうにゅう あじのこうみソースがけ もやしのいためもの とんじる	あじ ベーコン ふたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな にんじん	にんにく しょうが もやし しめじ だいこん ごぼう ながねぎ	ごはん さとう パンこ ごむぎこ あぶら あぶら	あぶら あぶら	679 841	27.2 32.4
23	木	さんさいうどん(ソフトめん さんさいじる) ぎゅうにゅう かきあげ はくさいサラダ わふうドレッシング	かまぼこ ふたにく たまご だいず	ぎゅうにゅう	にんじん みずな にんじん いんげんまめ こまつな にんじん	なめこ ながねぎ わらび えのきたけ うど たけのこ たまねぎ はくさい きゅうり	ソフトめん じゃがいも ごむぎこ てんぷん あぶら ドレッシング	あぶら	566 715	20.4 24.7
24	金	わかめごはん コーヒーにゅういんりょう とりにくのレモンに ナムル ABCスープ	とりにく	わかめ コーヒーにゅういんりょう	にんじん こまつな にんじん	レモン もやし キャベツ パセリ	ごはん てんぷん さとう あぶら ドレッシング	あぶら マカロニ ジャがいも	697 855	22.8 26.9
27	月	ごはん ぎゅうにゅう あつやきたまご メイシヤントとだいこんのもの じゃがいものみそしる	たまご ふたにく とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん えだまめ にんじん	だいこん しょうが ながねぎ	ごはん さとう さとう じゃがいも	あぶら あぶら	642 793	26.4 31.1
28	火	あげパン ぎゅうにゅう マリネサラダ コーンチャウダー かたぬきチーズ	とりにく	ぎゅうにゅう	ブロccoliー あかピーマン にんじん	カリフラワー とうもろこし しめじ たまねぎ パセリ	コッペパン さとう さとう じゃがいも	あぶら バター	666 766	21.4 23.9
30	木	チャイナうどん(ソフトめん チャイナじる) にゅうさんきんいんりょう(マスカット) えびしゅうまい(2,3) チキンサラダ レモンタルト	ふたにく なたと えび たら とりにく たまご	にゅうさんきんいんりょう	にんじん こまつな にんじん	メンマ ながねぎ にんにく とうもろこし たまねぎ もやし レモン	ソフトめん パンこ てんぷん ごむぎこ あぶら ドレッシング マーガリン	あぶら	614 800	21.7 27.8

- 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ので、アレルギー対応には使用しないでください。
- 14日に使用する「さしまちやく」、27日に使用する「メイシヤント」は境町産です。
- 今月使用するキャベツ、きゅうり、みずな、だいこん、はくさい、もやし、ながねぎ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。貼ったままくっつけて見るができます。
※献立表・給食だより、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。

実施回数18回