

4月学校給食献立予定表

令和 7 年度

今月の目標 きょうりょくをしてしょくじのじゅんびとあとかたづけをしよう

かわしままち がっこう きょうしつ 川島町学校給食センター

日	曜	こんだてめい		おもなしょくひんめい			えいようりょう			
		しゅしょくのみもの	お か す	からだをつくるもの	なつやちからになるもの	からだのちょうしをととのえるもの	小学校 エネルギー kcal	たんぱく質 g	中学校 エネルギー kcal	たんぱく質 g
10	木	ごはん 牛乳	わかたけじる とりにくのからあげ おかかあえ	ぎゅうにゅう どうふ わかめ とりにく かつおぶし	ごはん でんぷん あぶら さとう	にんじん たけのこ えのきだけ ねぎ しょうが にんにく キャベツ もやし	598	23.2	743	27.9
11	金	ごはん 牛乳	はるさめスープ はるまき ピピンパンドンのぐ	ぎゅうにゅう とりにく とうふ はるまき ぶたにく	ごはん あぶら はるさめ ごまあぶら さとう	にんじん はくさい チンゲンサイ ねぎ しょうが にんにく もやし こまつな	666	23.2	838	28.4
14	月	ごはん 牛乳	パイザヌススープ あかうおフライ ブロッコリーサラダ ひとくちチーズ (中のみ)	ぎゅうにゅう とりにく あかうおフライ チーズ (中のみ)	ごはん オリーブオイル じゃがいも あぶら さとう	にんじん たまねぎ ブロッコリー とうもろこし キャベツ だいこん	596	20.6	790	27.6
15	火	ごはん 牛乳	レンファータン むししゅうまい (小②中③) ホイコーロー	ぎゅうにゅう たまご しゅうまい ぶたにく なまあげ みそ	ごはん はるさめ でんぷん ごまあぶら あぶら さとう	にんじん たまねぎ しょうが とうもろこし ほうれんそう にんにく たけのこ キャベツ ほししいたけ	583	22.3	740	28.0
16	水	ごはん 牛乳 (中250cc)	さわにわん だらのなんばんづけ きよみオレンジ	ぎゅうにゅう ぶたにく たら	ごはん あぶら でんぷん ごまあぶら さとう	ごぼう にんじん だいこん ねぎ きよみオレンジ	598	23.7	770	30.3
17	木	ツイストパン 牛乳	コンスープ ハンバーグオニオンソースかけ グリーンサラダ	ぎゅうにゅう ペーコン なまクリーム ハンバーグ	ツイストパン あぶら バター こむぎこ さとう でんぷん	にんじん たまねぎ にんにく とうもろこし キャベツ きゅうり えだまめ	667	24.5	859	30.5
18	金	ごはん 牛乳	てつくりこめこいりカレー やきウィンナー イタリアンサラダ  8の付く日は「米粉の日」	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ ヨーグルト フランクフルト	ごはん あぶら じゃがいも バター こむぎこ こめこ くろざとう ココア さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト りんご キャベツ きゅうり あかピーマン	691	25.7	868	31.4
21	月	ごはん 牛乳	じゃがいものそぼろに とりにくのしょうがやき もやしのさっぱりあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	ごはん あぶら じゃがいも さとう でんぷん ごまあぶら ごま	しょうが にんじん たまねぎ しらたき えだまめ もやし きゅうり	625	24.8	775	30.1
22	火	ホットちゅうかめん 牛乳	みそラーメン (しる) あげぎょうざ (小②中③) きゅうりともやしのちゅうかあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ きょうざ	ホットちゅうかめん あぶら くろざとう さとう ごまあぶら ごま	にんにく しょうが にんじん とうもろこし キャベツ ねぎ きゅうり もやし	629	27.1	803	33.7
23	水	ごはん 牛乳 (中250cc)	スキーじる さけのやきづけ ぜんまいのにももの  にいがたけんきょうどりょうり 新潟県郷土料理	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ さけ あぶらあげ	ごはん あぶら でんぷん さつまいも さとう	だいこん にんじん ごぼう こんにゃく ほししいたけ ねぎ ぜんまい こまつな	587	27.1	763	34.2
24	木	バターコッペパン 牛乳	やさいとまめのスープ オムレツのミートソースかけ カラフルポテトサラダ さくらゼリー	ぎゅうにゅう とりにく だいたす オムレツ ぶたにく	バターコッペパン あぶら さとう じゃがいも さくらゼリー	にんじん たまねぎ キャベツ セロリー トマト とうもろこし きゅうり レモンかじゅう	651	21.9	834	27.8
25	金	ごはん 牛乳	どんじる ちくわのいそべあげ (小①中②) そぼろごはんのぐ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ やきちくわ あおのり とりにく	ごはん あぶら じゃがいも こむぎこ さとう	ごぼう にんじん こんにゃく ねぎ しょうが えだまめ	674	28.7	887	37.4
28	月	ごはん 牛乳	こめこのクリームスープ ケチャップミートボール(小②中③) こんにゃくサラダ  8の付く日は「米粉の日」	ぎゅうにゅう とりにく チーズ スキムミルク なまクリーム ミートボール	ごはん バター こめこ あぶら さとう ごまあぶら	たまねぎ キャベツ トマト こんにゃく もやし にんじん きゅうり とうもろこし	611	21.9	777	27.4
30	水	ごはん 牛乳	マーボーどうふ むしえびしゅうまい (小①中②) ねぎのナムル	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とうふ えびしゅうまい	ごはん あぶら さとう でんぷん ごまあぶら ごま	しょうが にんにく にんじん たけのこ ねぎ にら もやし ほうれんそう	611	23.7	784	30.2
14 回		※材料などの都合で献立が変更になる場合があります。ご了承下さい。 ※毎月19日は食育の日です。家庭でも「食」について話してみませんか？				※ 太字 の食品は、川島町産 の食材を使っています。	今月の平均栄養摂取量			
							628	24.2	802	30.4

◎栄養量は八訂成分表で計算しています。