

4月 きゅうしょくよていにこんだて

日	曜	主食	牛乳	主菜	副菜・汁もの他	からだをつくる		からだのちょうしをととのえる		エネルギーのもとになる		備考
						1ぐん	2ぐん	3ぐん	4ぐん	5ぐん	6ぐん	
						たんぱくしつ	むきしつ	カロテン	ビタミンC	たんすいかぶつ	ししつ	
8	金	おせきはん		チーズいりさ さみフライ	ごもくあえ うずらたまごの すましじる	とりささみ かつおぶし うずらたまご かまぼこ	牛乳 のり わかめ	ほうれんそう にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ	こめ もちこめ あずき パンこ こむぎこ	あぶら	進級 おいしい
11	月	むぎごはん		さばの しおやき	ゆかりづけ ぶたじる	さば ぶたにく みそ	牛乳	にんじん ねぎ	きゅうり たまねぎ キャベツ ごぼう しめじ こんにゃく	こめ むぎ じゃがいも		
12	火	わくわく どんぶり		わくわく どんぶりのぐ	はなばたけサラダ たまごスープ オレンジ	ぎゅうにく たまご ベーコン	牛乳	ピーマン カラピーマン にんじん ねぎ ブロッコリー こまつな	たまねぎ えりんぎ しめじ とうもろこし きゅうり オレンジ	げんまい さとう かたくりこ	あぶら	入学 おいしい
13	水	むぎごはん		とうふ ボール	ひじきとだいず のいために はるさめスープ	とうふ たまご とりにく だいず ぶたにく あぶらあげ	牛乳 ひじき	にんじん ニラ いんげん	たまねぎ しめじ	こめ むぎ かたくりこ さとう パンこ はるさめ こむぎこ	あぶら	
14	木	げんまいり ごはん		てづくり グラタン	えごマンの げんきサラダ もやしスープ	とりにく チキンハム	牛乳 チーズ	にんじん グリーンピース ブロッコリー こまつな	たまねぎ キャベツ もやし えのきたけ	こめ げんまい こむぎこ さとう パンこ マカロニ	あぶら バター えごま えごまあぶら	
15	金	家康ごはん		あかうおの につけ	なっとうあえ 三根五菜みそしる ミルクずもち	あかうお なっとう かつおぶし さつまあげ みそ きなこ	牛乳 のり	ほうれんそう にんじん ねぎ こまつな	キャベツ ごぼう はくさい えのきたけ しめじ	こめ むぎ さとう じゃがいも かたくりこ		
18	月	ひみこめしの カレーライス		カレーライス のぐ	ナッツごぼう かつのりサラダ	ぶたにく かまぼこ かつおぶし	牛乳 のり	にんじん えだまめ	たまねぎ ごぼう きりぼ しだいこん きゅうり	こめ げんまい じゃがいも さとう かたくりこ	アーモンド さとう あぶら	かみかみ
19	火	むぎごはん		あじのこみ フライ	きりこんぶのもの ゆでブロッコリー ごろごろやさいの おみそしる	あじ だいず さつまあげ あぶらあげ みそ	牛乳 こんぶ	にんじん いんげん ブロッコリー ねぎ	こんにゃく ごぼう たまねぎ しめじ	こめ むぎ こむぎこ パンこ さとう	あぶら ごま えごま	えごまわ (は) や さいい
20	水	パン		てづくり ハンバーグ	おからサラダ やさいスープ	ぶたにく ぎゅうにく たまご おから ツナ	牛乳	にんじん こまつな	もやし たまねぎ きゅうり キャベツ しめじ	パン さとう パンこ	マヨネーズ	
21	木	むぎごはん えごまふりかけ		ちくわの いそべあげ	あまずあえ じゃがいもの うまに	ちくわ たまご あつあげ かつおぶし	牛乳 こんぶ のり ちりめん じゃこ	にんじん いんげん	キャベツ きゅうり こんにゃく たまねぎ	こめ むぎ さとう こむぎこ じゃがいも	あぶら えごま ごま	
22	金	スパゲティー ナポリタン		ホキのフライ	アーモンドあえ わかめスープ きい君のえごまチ ーズホットケーキ	ベーコン ホキ たまご	牛乳 チーズ わかめ	にんじん ピーマン トマト こまつな	たまねぎ キャベツ しめじ	スパゲティー こむぎこ パンこ さとう	あぶら アーモンド えごま	
25	月	げんまいり ごはん		ぶたにくの ワインソース に	ドレッシング サラダ かきたまスープ	ぶたにく たまご ベーコン	牛乳	ブロッコリー にんじん こまつな	キャベツ あまなつみかん たまねぎ しめじ	こめ げんまい さとう かたくりこ	あぶら	
26	火	ちらしずし		とりにくの ホイルやき	そくせきづけ すましじる おいおいさくらの ジュレ	さつまあげ とりにく たまご みそ ちくわ	牛乳 わかめ	にんじん いんげん ねぎ ピーマン	たまねぎ キャベツ きゅうり えのきたけ	こめ もちこめ さとう	マヨネーズ	
27	水	げんまいり ごはん		えごま たまごやき	きんぴらごぼう わかめと たけのこの みそしる	たまご とりにく ちくわ あぶらあげ みそ	牛乳 わかめ	にんじん いんげん ねぎ	ごぼう こんにゃく たけのこ たまねぎ	こめ げんまい さとう	えごま ごぼう あぶら	おなか スッキリ
28	木	むぎごはん		なっとう はるまき	みそマヨサラダ だんごじる	なっとう みそ とりにく	牛乳 チーズ	ねぎ ほうれんそう にんじん	もやし しめじ キャベツ たまねぎ だいこん	こめ むぎ はるまきのかわ だんご	マヨネーズ	

今月の栄養価

R4.川本町学校給食センター

今年度も安全で、おいしい給食を届けられるよう
給食センター職員一同がんばります。
どうぞよろしくお願いいたします。

エネルギー (小) 657kcal (中) 801kcal
たんぱく質 (小) 25.0g (中) 30.2g