



令和4年 4月学校給食予定献立表



千代田町立学校給食センター

日／曜	こ ん だ て		おもなざいりょう と はたらき						エ ネ ル ギ ー kcal	たん ぱ く 質 g	脂 質 g	食 塩 相 当 量 g
	しゅしよく のみもの	おかず	からだをつくる(あか)		からだのちようしをとのえる(みどり)		ねつやちからになる(きいろ)					
			1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海藻	3群 緑黄色 野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 米・パン・麺 いも・砂糖	6群 油脂 種実				
8 金	ごはん ぎゅうにゅう	チキンライスのぐ チーズオムレツ キャベツのスープに	とりにく たまご いんげんまめ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ピーマン	マッシュルーム キャベツ きゅうり コーン たまねぎ	ごはん さとう じゃがいも	あぶら	604 748	24.7 29.4	15.6 17.4	2.6 3.2
11 月	ごはん ぎゅうにゅう	さばのみそに ごもくひじき はるやさいのかきたまじる	さば みそ あぶらあげ とうふ たまご	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん かきな	ほししいたけ こんにやく たまねぎ キャベツ	ごはん さとう かたくりこ	あぶら	647 828	25.9 32.6	23.1 28.5	2.7 3.4
12 火	しよくパン スライスチーズ ぎゅうにゅう	ツナポテト ミネストローネ はっさく	ツナ とりにく だいず	ぎゅうにゅう チーズ	さやいんげん トマト	たまねぎ キャベツ にんにく セロリー はっさく	パン じゃがいも マカロニ	あぶら バター オリーブオイル	589 703	27.6 32.0	19.6 21.5	3.3 4.2
13 水	ごはん ぎゅうにゅう	とうふハンバーグおろしソースがけ しらたきのいりに じゃがいものみそしる	とりにく とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ にぼし	みつば にんじん	だいこん ねぎ しょうが ごぼう しらたき	ごはん かたくりこ さとう じゃがいも	あぶら ごま	615 770	22.1 26.8	16.6 19.4	2.5 3.2
14 木	くろパン ぎゅうにゅう	やきそば たこナゲット(こ小①中②) だいこんサラダ	ぶたにく たこ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン パプリカ	キャベツ もやし だいこん きゅうり レモン	パン やきそば	あぶら	688 851	24.1 28.8	23.5 27.6	3.2 3.9
15 金	むぎごはん ぎゅうにゅう	チキンカレー コーンサラダ (中のみ)ーロりんごゼリー	とりにく	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん	にんにく しょうが たまねぎ ブルーン コーン キャベツ きゅうり	むぎごはん じゃがいも さとう (中)ゼリー	あぶら	656 792	21.2 25.7	17.7 18.8	2.3 2.3
18 月	進級・進学おめでとうメニュー		えび さつまあげ ぶたにく とうふ みそ	はっこうにゅう くわかめ	にんじん	ごぼう こんにやく だいこん ねぎ しょうが	せきはん パンこ さとう じゃがいも	あぶら ごま ごまあぶら	612 764	21.7 27.8	10.8 12.7	3.2 4.0
19 火	コッペパン ぎゅうにゅう	だいずとペンネのミートソースに アーモンドサラダ オレンジ	だいず ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン トマト	にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり コーン オレンジ	パン ペンネ さとう	あぶら アーモンド	628 782	28.8 35.5	24.7 29.8	2.4 3.2
20 水	ごはん ぎゅうにゅう	かんこくふうやきにく キャベツのナムル えのきたけのスープ	ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	にんにく しょうが たまねぎ もやし ねぎ キャベツ えのきたけ ししいたけ	ごはん さとう かたくりこ	ごま ごまあぶら	563 706	21.6 25.8	17.3 20.3	2.2 3.0
21 木	サンドパン ぎゅうにゅう	やきメンチカツ(ソ) ブロッコリーのごまマヨあえ ABCスープ	とりにく ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん	きゅうり キャベツ コーン たまねぎ	パン さとう マカロニ じゃがいも	あぶら ごま /インゲンマヨネーズ	643 788	22.8 27.3	26.0 30.4	3.4 4.4
22 金	ごはん ぎゅうにゅう	あつやきたまご キャベツのしおこぶあえ にくじゃが	たまご ぶたにく	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ しらたき えだまめ	ごはん じゃがいも さとう	ごま あぶら	610 742	22.6 25.7	16.7 18.0	2.0 2.3
25 月	ごはん ぎゅうにゅう	マーボーどうふ ひじきりぎょうざ(こ小2①小3～②中③) パンサンデー	とうふ ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん にら	にんにく しょうが ねぎ たけのこ キャベツ きゅうり もやし	ごはん さとう かたくりこ ぎょうざのかわ はるさめ	あぶら ごまあぶら ごま	696 886	28.4 35.6	23.7 29.3	2.3 3.0
26 火	ブランコッペ ぎゅうにゅう	とりにくのマーマレードやき フレンチサラダ コーンポタージュ	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ	パン マーマレード さとう じゃがいも	あぶら	600 724	29.8 35.6	19.4 22.5	2.2 3.0
27 水	ごはん ぎゅうにゅう	にしんのてりに きりぼしだいこんのにつけ やさいたっぷりみそしる	にしん あぶらあげ ちくわ みそ	ぎゅうにゅう にぼし	にんじん かぼちゃ	きりぼしだいこん ほししいたけ キャベツ たまねぎ	ごはん さとう じゃがいも	あぶら	617 774	24.3 29.8	17.9 21.3	2.2 2.8
28 木	ミルクパン ぎゅうにゅう	スパゲティナポリタン コールスロー かたぬきチーズ	ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん トマト ピーマン	たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり コーン	パン スパゲティ	あぶら	590 721	22.7 26.5	22.9 26.3	2.3 3.0



(ソ)・・・ボトルソース

◎つごうでこんだてはへんこうになることがあります。 ◎やさしいサラダは、すべてねつしよりしています。

◎はしは毎日あらってもってきましょう。

◎4月分の給食費引き落とし日は5月2日(月)です。

◎お米と太字の野菜は千代田町産のものを使用予定です。

上段：小学校

下段：中学校

..... 《^{かた}おうちの方へ》.....

■ はしは毎日洗ったものを持たせてください。

■ エプロンや白衣は 週 末に洗濯をお願いします。

■ 毎月月末(8月を除く)が 給食費の引き落とし日です。 かならず前営業日までに入金をお願いします。

