



令和3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 ン 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
			からだをつくる(あか)		からだのちようしをととのえる(みどり)		ねつやちからになる(きいろ)					
	しゅしよく のみもの	おかず	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・麵 いも・砂糖	6群 油脂 種実				
8 木	くろしよくパン ぎゅうにゆう	ほうれんそうのグラタン ごぼうサラダ やさいかレースープ	とりにく	ぎゅうにゆう チーズ	ほうれんそう にんじん パセリ	ごぼう きゅうり だいこん コーン れんこん たまねぎ	パン さとう じゃがいも マカロニ	ごま ドレッシング ごまあぶら	634 803	19.7 24.7	26.7 30.7	2.6 3.2
9 金	ごはん ぎゅうにゆう	とうふハンバーグ こまつなサラダ じゃがいものみそしる	とうふ とりにく おから ツナ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゆう わかめ にぼし	こまつな にんじん トマト	マッシュルーム たまねぎ きゅうり キャベツ	ごはん さとう じゃがいも	あぶら	647 800	22.7 26.8	19.4 22.3	3.0 3.9
12 月	ごはん ぎゅうにゆう	さばのみそに きりぼしだいこんのにつけ けんちんじる	さば みそ あぶらあげ ちくわ とうふ	ぎゅうにゆう	にんじん	きりぼしだいこん しいたけ こんにやく ごぼう だいこん	ごはん さとう さといも	あぶら ごまあぶら	682 854	25.6 31.3	22.6 27.4	2.5 3.3
13 火	ツイストロールパン ぎゅうにゆう	チーズオムレツ とりにくのトマトに アスパラサラダ(ド)	たまご とりにく	ぎゅうにゆう チーズ	パブリカ いんげん にんじん トマト	アスパラガス キャベツ えのきたけ たまねぎ セロリー にんにく	パン マカロニ	アーモンド ドレッシング あぶら	699 867	32.9 39.5	26.2 32.8	3.1 3.9
14 水	ごはん ぎゅうにゆう	ぶたにくのしょうがやき はるやさいのおかかあえ なまあげのみそしる (中のみ)アーモンド	ぶたにく かつおぶし なまあげ みそ	ぎゅうにゆう わかめ にぼし	かきな こまつな にんじん	たまねぎ しょうが にんにく キャベツ ねぎ だいこん	ごはん さとう じゃがいも	あぶら (中のみ) アーモンド	628 847	25.2 32.9	18.7 27.8	2.5 3.3
15 木	サンドパン ぎゅうにゆう	しろみざかなフライ(ソ) キャベツソテー コーンスープ さくらゼリー	ホキ ハム	ぎゅうにゆう	ピーマン パセリ	キャベツ もやし コーン たまねぎ	パン こむぎこ パンこ じゃがいも	あぶら	620 812	24.3 31.1	23.1 29.0	2.3 3.4
16 金	むぎごはん ぎゅうにゆう	ポークカレー だいこんサラダ(ド) オレンジ	ぶたにく ツナ	ぎゅうにゆう スキムミルク	にんじん	たまねぎ プルーン にんにく しょうが だいこん きゅうり オレンジ	むぎごはん じゃがいも こむぎこ	あぶら ドレッシング	697 872	21.1 25.8	19.9 24.0	2.6 3.1
19 月	ごはん ぎゅうにゆう	かんこくふうやきにく ブロッコリーのちゅうかあえ えのきたけとたまごのスープ (中のみ)チーズ	ぶたにく たまご かまぼこ	ぎゅうにゆう (中のみ) チーズ	にんじん ブロッコリー	たまねぎ もやし ねぎ にんにく きゅうり きくらげ えのきたけ しいたけ だいこん しょうが	ごはん さとう かたくりこ	ごま あぶら ごまあぶら	656 803	27.3 32.3	23.1 26.6	2.8 3.6
20 火	ロールパン ぎゅうにゆう	ナポリタン にくだんご(こ小1個・中2個) コーンサラダ(ド)	ベーコン ぶたにく とりにく	ぎゅうにゆう	にんじん トマト ピーマン	マッシュルーム たまねぎ コーン キャベツ きゅうり	パン スパゲティ パンこ かたくりこ	あぶら ドレッシング	658 844	22.6 27.9	24.7 30.6	2.7 3.7
21 水	ごはん ぎゅうにゆう	あじのスタミナやき いとこんのいりに とんじる	あじ とりにく あぶらあげ ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゆう	みつば にんじん	にんにく しらたき ごぼう だいこん ねぎ こんにやく	ごはん さとう じゃがいも	あぶら ごま	646 806	29.7 36.3	18.1 21.0	2.5 3.2
22 木	しよくパン ぎゅうにゆう	キャベツメンチカツ(ソ) チーズサラダ(ド) ミネストローネ	ぶたにく とりにく だいたず	ぎゅうにゆう チーズ	トマト	キャベツ たまねぎ きゅうり にんにく セロリー はくさい	パン さとう こむぎこ パンこ じゃがいも マカロニ	ドレッシング オリブオイル	628 820	23.2 29.7	24.5 29.2	3.0 4.2
23 金	ごはん ぎゅうにゆう	えびシューマイ(こ小2個・中3個) マーボーどうふ バンサンスー	えび さかなのすりみ どうふ ぶたにく みそ	ぎゅうにゆう	にんじん にら	たまねぎ 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 パンこ さとう かたくりこ シューマイのかわ はるさめ	あぶら ごまあぶら ごま	683 883	27.5 34.9	22.4 28.4	2.2 3.0
26 月	ごはん ぎゅうにゆう	あつやきたまご にくじゃがに キャベツのからみごまあえ	たまご ぶたにく ツナ	ぎゅうにゆう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ しらたき えだまめ キャベツ きゅうり	ごはん じゃがいも さとう	あぶら ごま	656 820	23.8 28.9	16.9 19.6	1.9 2.3
27 火	チーズパン ぎゅうにゆう	ブラウンシチュー ウイナー フレンチサラダ	ぶたにく ウイナー	チーズ ぎゅうにゆう なまクリーム	にんじん いんげん	たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり	パン じゃがいも こむぎこ さとう	あぶら	649 808	25.1 31.0	28.2 34.7	3.5 4.6
28 水	ゆかりごはん ぎゅうにゆう	ごもくまめ ちくわのいそべあげ ほうれんそうのみそしる	ちくわ だいたず とりにく みそ とうふ	ぎゅうにゆう あおさ にぼし	しそ にんじん ほうれんそう	こんにやく ごぼう ねぎ もやし	ごはん こむぎこ かたくりこ さとう じゃがいも	あぶら	645 803	26.0 32.0	18.5 21.7	3.5 4.6
30 金	ごはん ぎゅうにゆう	ビビンバ(にくみそ・ナムル) もずくのサンラータン	ぶたにく とりにく とうふ たまご	ぎゅうにゆう もずく	ほうれんそう にんじん	ぜんまい にんにく キャベツ もやし しいたけ たけのこ ねぎ	ごはん さとう かたくりこ	ごま ごまあぶら	691 863	29.6 36.2	24.8 30.3	2.6 3.3



(ド)・・・ポトルドレッシング (ソ)・・・ポトルソース
 ◎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。 ◎お米と太字の野菜は千代田町産のものを使用予定です。
 ◎4月分の給食費引き落とし日は4月30日(金)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。



給食費の引き落としは、ゆうちょ銀行の他、令和元年度より群馬銀行・足利銀行・東和銀行・館林信用金庫・中央労働金庫・館林邑楽農業協同組合での引き落としが可能となりました。詳しくは千代田町ホームページをご覧ください。