



平成31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	こんだてめい		しよくひんめい						エ ネ ル ギ ー kcal	た ん ぱ く し つ g	し し つ g
	しゅしよく	ふくしよく	あか からだをつくる		みどり からだのちようしをととのえる		きいろ ねつやちからになる				
			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			
9 火	はちみつパン	にくだんご(こ小1個・中2個) クリームシチュー アスパラサラダ(ド)	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん パプリカ	たまねぎ しょうが しめじ アスパラガス キャベツ	パン パンこ かたくりこ じゃがいも こむぎこ	バター ドレッシング	623 829	23.4 31.1	21.2 27.5
10 水	おせきはん ごましお 【入学・進級お祝い献立】	さわらのさいきょうやき はるやさいのおかかあえ かきたまじる おいおいデザート	さわら みそ かつおぶし たまご とうふ	ぎゅうにゅう	かきな にんじん	キャベツ もやし たまねぎ	おせきはん さとう かたくりこ	ごま	663 834	28.0 35.0	14.9 22.2
11 木	くるパン	とりにくとペンネのトマトに カラフルサラダ(ド) きよみオレンジ	とりにく	ぎゅうにゅう チーズ	いんげん トマト パプリカ ブロッコリー	えのきたけ たまねぎ セロリー にんにく キャベツ コーン きよみオレンジ	パン ペンネ	あぶら ドレッシング	608 801	28.7 37.0	17.7 21.5
12 金	ごはん	さけフライ(ソ) キャベツのしおこぶあえ とうふのみそしる	さけ あぶらあげ とうふ みそ	ぎゅうにゅう こんぶ にぼし	にんじん	キャベツ きゅうり だいこん えのきたけ	ごはん パンこ こむぎこ じゃがいも	あぶら ごま	634 786	24.4 28.8	18.9 22.5
15 月	わかめごはん	てりやきチキン ひじきサラダ けんちんじる	とりにく だいず とうふ あぶらあげ	わかめ ぎゅうにゅう ひじき チーズ	にんじん	キャベツ きゅうり こんにやく だいこん ごぼう	ごはん さとう さといも	マヨネーズ ごまあぶら	679 821	25.4 29.0	24.9 28.6
16 火	ぶどうパン	とうふハンバーグ やさいソテー ABCスープ	とうふ とりにく おから うずらのたまご ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん トマト パプリカ こまつな	レーズン たまねぎ マッシュルーム えのきたけ コーン キャベツ	パン さとう かたくりこ マカロニ じゃがいも	あぶら	639 816	24.6 30.8	21.7 26.9
17 水	ごはん	はるまき ブロッコリーのちゅうかあえ ごもくワントン	ぶたにく なると	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー にら	たまねぎ キャベツ しょうが きゅうり きくらげ はくさい しいたけ	ごはん はるまきのかわ さとう さといも ワントン	あぶら ごま ごまあぶら	698 822	19.0 21.8	24.0 25.0
18 木	しよくパン いちごジャム	スペインふうオムレツ アーモンドサラダ(ド) コーンポタージュ	たまご ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	パセリ	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	パン ジャム さとう じゃがいも こむぎこ	あぶら ドレッシング アーモンド	615 809	20.7 26.4	23.0 28.5
19 金	むぎごはん	ポークカレー コーンサラダ(ド) (中のみ)オレンジ	ぶたにく	ぎゅうにゅう スキムミルク	にんじん	たまねぎ ブルーベリー にんにく しょうが コーン キャベツ きゅうり (中のみ)オレンジ	ごはん じゃがいも こむぎこ	あぶら ドレッシング	694 883	20.6 25.2	20.4 24.7
22 月	ごはん	みそだれやきにく パンサンスー もずくとたまごのスープ	ぶたにく みそ たまご	ぎゅうにゅう もずく	にら にんじん ピーマン	たまねぎ えのきたけ しょうが にんにく キャベツ きゅうり もやし ねぎ	ごはん さとう はるさめ かたくりこ	ごま ごまあぶら あぶら	682 851	26.0 32.0	23.3 28.2
23 火	サンドパン	しるみざかなフライ(ソ) キャベたまソテー ミネストローネ (中のみ)ヨーグルト	ホキ たまご ウインナー だいず ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ (中のみ) ヨーグルト	にんじん トマト	キャベツ もやし コーン にんにく たまねぎ はくさい セロリー	パン パンこ こむぎこ じゃがいも マカロニ	あぶら オリブオイル	627 851	25.5 33.8	25.2 32.0
24 水	ごはん	ほうれんそうのたまごまき にくじゃがに じゃこサラダ	たまご ぶたにく	はっこうにゅう わかめ ちりめんじゃこ	ほうれんそう にんじん	たまねぎ しらたき えだまめ きゅうり もやし	ごはん じゃがいも さとう	あぶら ごま ごまあぶら	616 779	23.2 28.1	10.9 13.6
25 木	ツイストロールパン	スパゲティナポリタン コールスローサラダ あまなつ	ベーコン	ぎゅうにゅう	ピーマン にんじん トマト	マッシュルーム たまねぎ キャベツ きゅうり コーン あまなつ	パン スパゲティ	あぶら ドレッシング	596 817	18.6 23.9	21.7 28.1
26 金	ごはん	さばのみそに いとこんのいりに わかたけじる	さば みそ とりにく あぶらあげ とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	みつば にんじん	しらたき ごぼう たけのこ ねぎ	ごはん さとう	あぶら ごま	636 806	24.9 30.8	20.0 24.8



(こ…こども園、小…小学校、中…中学校) (ド)……ボトルドレッシング (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。 ◎やさいサラダは、すべてねつしよりにしています。  
 ◎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7日(火)です。  
 ◎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・白衣は週末に洗濯をお願いします。
- 給食費は引き落としの前日までに入金にご協力をお願いします。



給食費は小学校が月額4200円、中学校が月額5100円です。引き落とし日は8月  
 を除く毎月月末(末日が休日の場合は翌営業日)です。給食費は全額食材料費として  
 大切にに使わせていただきます。

ご協力よろしくお願ひいたします。