



4月 学校給食予定献立表

令和2年度

成田市立公津の杜中学校学校給食共同調理場（小学校）

日	曜日	牛乳	献立名		主な材料と働き					エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 食塩 (g)		
			主食	副食	体をつくるもと		体のちょうしをととのえるもと		エネルギーのもと			
					たんぱく質	むきつ無機質	ビタミン		たんぱく質がぶつ炭水化物		しつ脂質	
7	火	○	ごはん	牛丼(具) ちくさあえ けんちん汁 アセロラゼリー	牛肉 油あげ とうふ	牛乳	にんじん ほうれん草	しょうが もやし 玉ねぎ ごぼう キャベツ 大根	米 さとう さといも	サラダ油 ごま ごま油	工 663 た 24.4 脂 19.7 塩 2.3	
8	水	○	焼きそば	たれ付き肉だんご ブロッコリーサラダ フルーツミックス	ぶた肉 ちくわ	牛乳 青のり	にんじん ブロッコリー	玉ねぎ キャベツ もも缶 みかん缶 パイン缶	焼きそばめん	サラダ油	工 629 た 24.5 脂 23.3 塩 2.4	
9	木	○	むぎごはん	とり肉のからあげ わふうサラダ キャベツのみそ汁	とり肉 油あげ	牛乳 のり	にんじん こまつな	しょうが えのきたけ キャベツ もやし	米 むぎ かたくりこ さとう おふ	サラダ油	工 687 た 28.9 脂 19.5 塩 2.3	
にゅうがく・しんきゅうおいおいこんだて			さわらの西京づけ ごまあえ すまし汁 おいおいいちごゼリー	さわら とうふ かまぼこ	牛乳	にんじん こまつな ほうれん草	えのきたけ 長ねぎ	もち米 小豆 さとう	サラダ油 ごま	工 661 た 30.5 脂 17.4 塩 2.3		
10	金	○	おせきはん									
13	月	○	ごはん	ちばしゅうまい 2個 ちゅうかあえ マーボーとうふ デコポン	ぶた肉	牛乳	にんじん にら	きゅうり もやし 干しいたけ にんにく しょうが	米 マロニー さとう かたくりこ	サラダ油 ごま油 ごま	工 642 た 24.0 脂 20.3 塩 2.2	
14	火	○	ごはん	あじフライ なっとうあえ なめこ汁 ほっかいどうヨーグルト	とうふ	牛乳 ヨーグルト	にんじん ほうれん草	なめこ ねぎ	米	サラダ油 ごま	工 655 た 27.1 脂 19.8 塩 2.3	
15	水	○	ピザ トースト	ほうれん草オムレツ ごぼうサラダ ポトフ バナナ	たまご ぶた肉 ウィンナー サラミ	牛乳 チーズ	にんじん パセリ ピーマン トマト	ごぼう きゅうり 玉ねぎ キャベツ バナナ	食パン じゃがいも さとう	サラダ油 ごま	工 684 た 27.7 脂 26.5 塩 2.9	
16	木	○	むぎごはん	ポークカレー しそまきぎょうざ じゃここんぶサラダ	ぶた肉	牛乳 昆布 チーズ ちりめん	にんじん トマト こまつな	にんにく しょうが 玉ねぎ キャベツ	米 むぎ じゃがいも 小むぎ粉	サラダ油 バター ごま油 ごま	工 675 た 23.1 脂 21.9 塩 2.3	
17	金	○	ごはん	いわしのうめに おかかあえ とんじる くろむしパン	ぶた肉 かつおぶし いわし	牛乳	にんじん こまつな	大根 ごぼう 長ねぎ もやし キャベツ	米 さとう 小むぎ粉 こくとう	サラダ油	工 680 た 25.6 脂 15.1 塩 2.5	
20	月	○	むぎごはん	生あげのそぼろあんかけ ポパイサラダ かぶのみそ汁 一口ぶどうゼリー	生あげ とり肉 かつおぶし 油あげ	牛乳 ちりめん	にんじん ほうれん草	かぶ ねぎ もやし しょうが	米 むぎ さとう かたくりこ	サラダ油 ごま	工 661 た 28.0 脂 22.3 塩 2.4	
21	火	○	ごはん	さけのからしみそ焼き かぼちゃのもの さわにわん ミックスナッツ	鮭 ぶた肉	牛乳	にんじん かぼちゃ	ごぼう 大根 えのきたけ 干しいたけ	米 さとう	サラダ油 落花生 かニューナツ ア-モド	工 644 た 29.0 脂 18.3 塩 2.1	
22	水	○	ごはん	手作りハンバーグ ひじきとまめのサラダ コンソメスープ	牛肉 ぶた肉 大豆 たまご ハム	牛乳 ひじき	にんじん トマト	玉ねぎ 枝豆 キャベツ ねぎ	米 パン粉 じゃがいも さとう	バター オリーブ油	工 678 た 30.9 脂 22.0 塩 2.2	
23	木	○	あまなっとう パン	スコッチエッグ はるやさいサラダ ヨーグルトあえ	とり肉 たまご	牛乳 ヨーグルト	こまつな	玉ねぎ キャベツ もも缶 みかん缶 パイン缶	甘納豆パン さとう	ごま	工 632 た 20.4 脂 21.7 塩 1.8	
24	金	○	むぎごはん	さばのカレー焼き ばいせんゴマあえ じゃがいものみそ汁	さば 油あげ	牛乳	チンゲンサイ	玉ねぎ もやし キャベツ えのきたけ	米 むぎ じゃがいも おふ	ごま	工 610 た 24.3 脂 19.1 塩 2.3	
27	月	○	たけのこ ごはん	たこ天 のりマヨあえ おじゃかもち汁 きよみオレンジ	とり肉 油あげ ぶた肉	牛乳 のり	にんじん こまつな ほうれん草	たけのこ キャベツ れんこん 大根 きよみオレンジ	米 さとう おじゃかもち	サラダ油 ごま	工 633 た 24.6 脂 17.9 塩 2.6	
28	火	○	むぎごはん	ぶた肉のごまだれ焼き ひじきのごもくに ごもく汁 かみかみ大豆	ぶた肉 ちくわ とり肉 油あげ 大豆	牛乳 ひじき	にんじん こまつな さやいんげん	しょうが にんにく りんご たけのこ ねぎ 大根	米 むぎ さとう	サラダ油 ごま	工 676 た 30.1 脂 21.3 塩 2.5	
給食回数 16 回					学校給食 摂取基準 (小学校)					熱量：650kcal たんぱく質： 摂取1材料-全体の13~30% 脂質：摂取1材料-全体の25~30% 食塩：2.0g以下	4月 平均値	工 657 た 26.4 脂 20.4 塩 2.3
※材料入荷の都合により、献立が変更になる場合があります。ご了承ください。												

ご入学、ご進級おめでとうございます。
今年度も、公津の杜中学校共同調理場の調理室からみなさんの給食をおとどけます。
バランスよく食べて、健康にすごしてください。

