

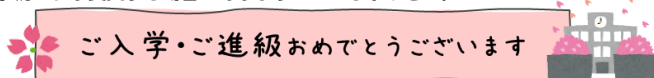
# 令和6年4月分学校給食予定献立表（B）

銚田市立銚田学校給食センター

日 曜	こんだて	体をつくるもとになる食べもの	ねつや力のもとになる食べもの	体のちよよしをととのえる食べもの	小学校	中学校	備 考
					エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量	
9 火	主食	ごはん	こめ				
	主菜	とうろくハンバーグおろしソース	とりにく とろろ	ラード パンこ こむぎこ みずあめ さとう	たまねぎ にんじん だいこん りんご	630	763
	副菜	いそべあえ	のり		ほうれんそう もやし にんじん	25.7	29.7
	他	とんじる	ぶたにく とろろ みそ	じゃがいも こんにゃく	だいこん にんじん ながねぎ ごぼう	20.5	21.5
10 水	主食	ごはん	こめ				
	主菜	ドックパン		パン		700	826
	副菜	ウィンナー	ウィンナー			27.7	33.3
	他	チキンサラダ	とりにく	ノンエッグマヨネーズ あぶら	きゃべつ きゅうり にんじん	26.5	28.4
11 木	主食	ごはん	こめ				
	主菜	さわらのさいぎょうやき	さわら みそ	さとう		629	817
	副菜	いろどりひじきに	ひじき あぶらあげ	さとう あぶら	にんじん とうもろこし えだまめ	25.1	32.2
	他	けんちんじる	とうろく あぶらあげ	さといも こんにゃく あぶら	だいこん にんじん こまつな ごぼう	19.2	23.0
12 金	主食	ごはん	こめ				
	主菜	チキンカツカツレツレモンソース	とりにく	パンこ こむぎこ あぶら でんぷん さとう	レモン	696	849
	副菜	ごまこんぶあえ	こんぶ	ごま	きゃべつ にんじん	28.1	32.0
	他	どさんこじる	とうろく ぶたにく わかめ みそ とうろく	じゃがいも あぶら	もやし にんじん ながねぎ とうもろこし しょうが にんにく	24.3	26.6
15 月	主食	ごはん	こめ				
	主菜	ソフトめん	ソフトめん			705	801
	副菜	もちいなり	あぶらあげ	もちごめ さとう		26.6	30.2
	他	なのはないりおかかあえ	かつおぶし		きゃべつ なのはな にんじん	17.1	18.3
16 火	主食	ごはん	こめ				
	主菜	きゃべつメンチカツ	ぶたにく	パンこ こむぎこ さとう あぶら	きゃべつ	665	803
	副菜	きんぴらごぼう	ぶたにく	しらたき さとう あぶら ごま	ごぼう にんじん しいたけ	29.7	33.9
	他	ほこたやさいのみそじる	みそ		たまねぎ きゃべつ ちんげんさい にんじん	22.7	24.0
17 水	主食	ごはん	こめ				
	主菜	ミルクパン		パン		626	770
	副菜	にくだんごトマトソース（幼小中職2個）	とりにく	パンこ さとう あぶら ラード	たまねぎ トマト	24.2	28.6
	他	まめとツナのサラダ	ツナ だいず	あぶら さとう みずあめ ごま	きゃべつ えだまめ にんじん	20.8	25.0
18 木	主食	ごはん	こめ				
	主菜	ハヤシレウ	ぶたにく	じゃがいも こむぎこ あぶら さとう でんぷん	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース トマト	659	825
	副菜	オニオンチップサラダ		あぶら さとう	きゃべつ きゅうり パプリカ たまねぎ トマト	20.1	23.9
	他	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			22.2	25.6
19 金	主食	ごはん	こめ				
	主菜	ぶたにくどんのく	ぶたにく みそ	こんにゃく さんぽんとう ごまあぶら ごま	たけのこ ながねぎ にんじん しょうが にんにく	662	833
	副菜	ポテトサラダ		じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	きゅうり にんじん とうもろこし	27.2	32.6
	他	のっぺいじる	とうろく とりにく	さといも でんぷん	だいこん にんじん ながねぎ	19.3	22.1
22 月	主食	ごはん	こめ				
	主菜	さばのねぎみそやき	さば みそ	さとう ごまあぶら	ねぎ	657	801
	副菜	ぶたにくとしらたきのいためもの	ぶたにく	しらたき さとう ごま あぶら	にんじん しょうが にんにく	34.3	38.9
	他	わかめととうろくのみそじる	とうろく わかめ あぶらあげ みそ		ながねぎ	22.5	24.6
23 火	主食	ごはん	こめ				
	主菜	ほうぎょうざ	ぶたにく とりにく	こむぎこ パンこ さとう あぶら ラード	きゃべつ たまねぎ ながねぎ にら しょうが	666	825
	副菜	ナムル		ごま ごまあぶら	ほうれんそう もやし にんじん	28.5	33.8
	他	マーボーどうふ	とうろく ぶたにく みそ	でんぷん あぶら さとう ごまあぶら	たまねぎ にんじん たけのこ ながねぎ しいたけ にんにく しょうが	21.1	23.6
24 水	主食	ごはん	こめ				
	主菜	バターロール		パン		661	776
	副菜	フィレオチキン	とりにく	でんぷん こむぎこ あぶら パンこ		29.4	33.5
	他	えだまめのサラダ		あぶら さとう みずあめ ごま	きゃべつ えだまめ とうもろこし にんじん	22.6	24.9
25 木	主食	ごはん	こめ				
	主菜	かつおカツ	かつお	パンこ こむぎこ さとう あぶら	たまねぎ しょうが	691	826
	副菜	だいこんサラダ	とりにく	あぶら さとう みずあめ	だいこん きゃべつ きゅうり にんじん たまねぎ にんにく	30.1	34.0
	他	たけのこいりかたまじる	とうろく たまご	でんぷん	たまねぎ ほうれんそう たけのこ にんじん	23.2	24.8
26 金	主食	ごはん	こめ				
	主菜	ポーカレ	ぶたにく だし	じゃがいも こむぎこ さとう あぶら はちみつ	たまねぎ にんじん にんにく しょうが トマト パナナ りんご	667	832
	副菜	コーンサラダ		あぶら さとう	きゃべつ ブロッコリー とうもろこし にんじん たまねぎ トマト	21.8	25.8
	他	ぎゅうにゅう おいおいデザート（幼のみ）	ぎゅうにゅう とうろく	さとう		20.9	23.4
30 火	主食	ごはん	こめ				
	主菜	にらまんじゅう（幼小1個・中職2個）	とりにく ぶたにく	でんぷん こむぎこ ちりめん ラード あぶら さとう	にら きゃべつ たけのこ	655	877
	副菜	ささみとやしのちゅうかあえ	とりにく	あぶら さとう ごまあぶら	もやし きゃべつ きゅうり にんじん	26.8	33.6
	他	チャーシューどうふ	あつあげ ぶたにく みそ	こんにゃく さとう でんぷん あぶら ごまあぶら	にんじん はくさい ちんげんさい たけのこ しいたけ	23.7	30.3
他	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			2.2	2.9	

※ただし、こんにゃくはエネルギーにはなりません。

注：B献立表は銚田北幼・旭幼・銚田北小・旭東小・旭西小・旭北小・旭南小  
銚田北中・旭中・銚一附属中に配布しています。  
献立は事情により変更する場合がありますのでご了承下さい。



献立表は銚田市のホームページでもご覧いただけます。

銚田市は鹿島アントラーズのホームタウンです。

©KASHIMA ANTLERS

