



4月の給食予定表



令和5年(小学校用)

銚子市学校給食センター

日曜	こんだて名	おもなざいりょう名						えいようか エネルギー(kcal) たんぱく質(g) しじつ(g)
		ちや肉になるもの		体のちようしをとのえるもの		はたらく力になるもの		
		にく さかな たまご だいずせいひん	にゅうかいそう ござかなるい	りよくおうしよく やさい	そのたのやさい くだもの	米 パン めん さとういもるい	ゆしるい	
10月	ごはん 牛乳 のりいりみそしる とりにくのマリネ コーンソテー	とり肉 油あげ みそ とうふ ウインナー	牛乳 のり	こまつな いんげん にんじん	ながねぎ たまねぎ レモンかじゅう とうもろこし	米 さとう でんぶん	油 ごま油	693 27.8 20.8
11火	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 かにかまサラダ	ぶた肉 とうふ みそ かにかま	牛乳 わかめ	にんじん にら	たまねぎ しょうが しいたけ たけのこ ながねぎ キャベツ きゅうり にんにく	米 でんぶん さとう	油 ごま油 ドレッシング	636 22.7 18.2
12水	ごはん 牛乳 キャベツのみそしる いかごまフライ ぶたにくとこんぶのいために りんご	油あげ みそ いか ぶた肉 ちくわ	牛乳 こんぶ わかめ	にんじん いんげん	キャベツ ながねぎ たまねぎ こんにやく りんご	米 パンこ さとう こむぎこ	油 ごま 油	655 24.8 20.0
13木	むぎごはん 牛乳 ちゅうかたまごスープ ショールンポー② チンジャオロース	たまご かまぼこ ぶた肉 あつあげ	牛乳	あかピーマン チンゲンさい ピーマン にんじん	ながねぎ たまねぎ しょうが たけのこ しいたけ	米 むぎ ショールンポーのかわ さとう	油 ごま油	689 23.1 19.9
14金	テーブルロールパン 牛乳 コーンポターージュ ほたてふうみフライ② ブロッコリーサラダ	とり肉 すりみ ツナ	牛乳 スキムミルク	にんじん パセリ ブロッコリー	たまねぎ とうもろこし きゅうり キャベツ	パン こむぎこ パンこ	油 ドレッシング ルウ	683 25.4 27.2
17月	ごはん 牛乳 ポークカレー フルーツポンチ	ぶた肉	牛乳	にんじん	にんにく たまねぎ もも パイン みかん ひよこ豆	米 ゼリー じゃがいも	油 バター ルウ	673 17.9 16.9
18火	ごはん 牛乳 つみれじる まつかぜやき にくじゃが	いわしつみれ みそ とり肉 ぶた肉 とうふ	牛乳	にんじん こまつな いんげん	えのきたけ しょうが だいこん ながねぎ たまねぎ しらたき	米 じゃがいも さとう	油 ごま 油	683 30.6 15.7
19水	わかめごはん 牛乳 ぐだくさんみそしる やさしいコロッケ (パックスソース) さんしよくわふうあえ	とうふ みそ 油あげ かまぼこ	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	だいこん ながねぎ こんにやく キャベツ きゅうり もやし たまねぎ	米 パンこ こむぎこ じゃがいも	油 ドレッシング ごま	671 20.3 18.7
20木	ごはん 牛乳 おろしじる さばのみそに はるさめいりやさいいため ピーチゼリー	とり肉 とうふ みそ さば ぶた肉	牛乳	にんじん ピーマン	だいこん ながねぎ こんにやく キャベツ もやし しめじ しょうが	米 ゼリー はるさめ さとう	油 油	694 28.2 21.1
21金	チョコチップパン 牛乳 キャベツとベーコンのスープ ハンバーグデミソース ポテトサラダ	とり肉 ベーコン	牛乳	にんじん ほうれんそう	キャベツ たまねぎ マッシュルーム きゅうり	パン さとう チョコレート じゃがいも	油 バター ドレッシング ルウ	679 25.2 29.9
24月	ごはん 牛乳 とんじる あじスタミナやき てづくりひじきふりかけ (かたぬきチーズ)	ぶた肉 油あげ とうふ みそ かつおぶし あじ	牛乳 ひじき チーズ	にんじん こまつな	だいこん ごぼう ながねぎ こんにやく	米 じゃがいも さとう	ごま油 ごま 油	686 31.7 22.2
25火	ごはん ジョア いしかりじる メンチカツ (パックスソース) ブロッコリーおかかマヨふうみあえ	さけ みそ ぶた肉 かつおぶし	ジョア	にんじん ブロッコリー	たまねぎ ながねぎ だいこん えのきたけ キャベツ	米 パンこ こむぎこ じゃがいも	油 バター ドレッシング	630 23.6 14.1
26水	ごはん 牛乳 いももちじる てりやきチキン ごもくきんびら	とうふ とり肉 ぶた肉 さつまあげ	牛乳	にんじん	たまねぎ だいこん ながねぎ ごぼう れんこん こんにやく	米 いももち さとう	油 ごま油 ごま	649 25.1 18.0
27木	ごはん 牛乳 はっぼうさい あげぎょうざ パンサンスー	あつあげ いか えび ぶた肉 かまぼこ	牛乳	にんじん チンゲンさい	しょうが にんにく たまねぎ ながねぎ たけのこ きくらげ もやし きゅうり はいさい	米 はるさめ さとう でんぶん ぎょうざのかわ ごま油	油 ごま ドレッシング ごま油	654 20.3 19.0
28金	コッパン 牛乳 たまごじゃがいものコンソメスープ ソーセージ (パックスチャップ) コールスローサラダ	たまご ソーセージ とり肉	牛乳	にんじん ほうれんそう	たまねぎ きゅうり キャベツ とうもろこし	パン じゃがいも コンデンスミルク	油 ごま ドレッシング	622 23.7 27.3

☆都合により、献立内容を変更することがあります。
☆25日(火)のジョアは、業者より直接配送・容器回収になります。

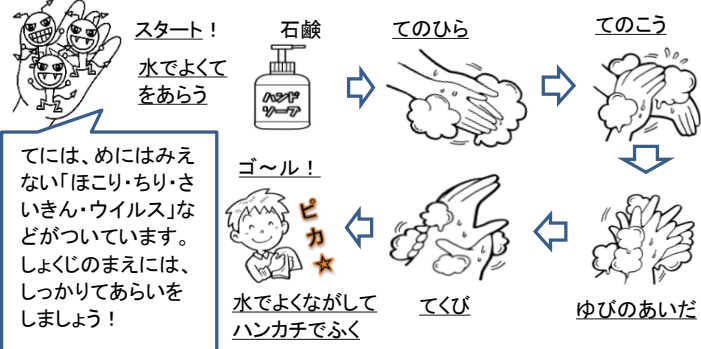
お知らせ
4月分給食費が6月30日(金)に引き落としになります。
口座の確認をお願いいたします。※月額3,200円

1ヶ月の へいきん えいようりょう	エネルギー たんぱく質 しじつ	666 24.6 20.6
しょうかくせい の1しよくあたり えいようきじゅんち	エネルギー たんぱく質 しじつ	650 27.6 18.0
	えんぶん	2.4 2.0

みんなで協力して、しっかり準備をしよう！！

しょくじのまえに「て」をあらおう

きゅうしょくとうばんさん、じゅんびはいいですか？



かみのけは、ぼうしのなかへはいつていますか？

マスクはつけましたか？

つめはのびていませんか？

ては、せっけんをよくあらいましたか？

きもちがわるい、おなかがいいたいなど、たいちょうはわるくないですか？

はいきは、きちんときていますか？

てには、めにはみえない「ほこり・ちり・さいきん・ウイルス」などがついています。しょくじのまえには、しっかりてをあらいましょう！