

4月

こんだてひょう



令和6年度
御船町学校給食センター

●ごはん用おわん (パ-ヅ) ○大きいおかず用おわん ◆平皿 ★小皿 ■カレー皿・・・工夫して盛り付けよう!

ひ	よう	しゅしょく	ぎゅうにゅう	おかず	ざいりょう			エネルギー たんぱくしつ
					ねつやちからになる(黄)	ちやくやくやほねになる(赤)	からだのちょうしをととのえる(緑)	
10	すい	カレーライス (■麦ごはん)		■チキンカレールウ ◆マカロニサラダ	こめ むぎ じゃがいも マカロニ ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう とりにく ハム	たまねぎ にんじん えだまめ にんにく コーン しょうが きゅうり	665 21.5
11	もく	ミルクパン		○スパゲティミートソース ◆ハムサラダ お祝いゼリー	ミルクパン スパゲティ さとう あぶら ゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム	たまねぎ にんじん えだまめ しめじ にんにく トマト キャベツ きゅうり	651 25.7
12	きん	●麦ごはん		○マーボー豆腐 ◆もやしのナムル	こめ むぎ さとう でんぷん ごまあぶら あぶら ごま	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく だいず みそ	きくらげ たまねぎ にんじん たけのこ ねぎ しょうが もやし にんにく だいこん こまつな	611 25.6
15	げつ	●麦ごはん		○具だくさん汁 ◆豚肉の生姜焼き	こめ むぎ こんにゃく さとう ごまあぶら あぶら	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ ちくわだし(いりこ) ぶたにく	にんじん ごぼう だいこん ねぎ たまねぎ キャベツ しょうが	606 26.0
16	か	丸パン		○コーンスープ ◆ハンバーグのケチャップソース ◆マスタードサラダ	まるパン さとう あぶら	ぎゅうにゅう ベーコン チーズ スキムミルク ハンバーグ	たまねぎ にんじん コーン マッシュルーム パセリ トマト キャベツ きゅうり	618 24.5
17	すい	●麦ごはん		○肉じゃが ◆いわしの甘露煮 ◆春野菜のごまあえ	こめ むぎ じゃがいも しらたき さとう あぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく いわしかんろに	たまねぎ にんじん きぬさや もやし キャベツ スナップえんどう	672 26.0
18	もく	ハヤシライス (■麦ごはん)		■ハヤシルウ ◆ポテトサラダ	こめ むぎ じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ハム ぶたにく	たまねぎ にんじん えだまめ マッシュルーム トマト きゅうり にんにく	667 22.5
19	きん	●たけのこごはん		○豆腐の味噌汁 ◆きびなごのフライ(2尾) ◆サラ玉サラダ	こめ むぎ こんにゃく さとう あぶら ちくわたまちゃんド レッツク	きびなごフライ とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう とうふ わかめ みそだし(いりこ)	たけのこ にんじん えだまめ だいこん えのきたけ こまつな ねぎ きゅうり たまねぎ	610 26.4
22	げつ	●麦ごはん		○中華風かき玉スープ ◆シューマイ(2個) ◆春雨のサラダ	こめ むぎ じゃがいも でんぷん ごまあぶら あぶら はるさめ ごま さとう	ぎゅうにゅう とりにく たまご シューマイ	たまねぎ にんじん チンゲンサイ きくらげ コーン きゅうり	636 23.4
23	か	黒糖パン		○煮込みうどん ◆ちくわの磯辺揚げ(1本) ◆もやしカレーサラダ	こくとうパン うどん あぶら こむぎこ オリーブゆ さとう	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ あぶらあげだし(いりこ) ハム あおのり	にんじん ごぼう こまつな ねぎ たまねぎ もやし きゅうり	602 25.9
24	すい	●麦ごはん		○厚揚げのそぼろ煮 ◆切干大根の酢の物 ●手作りひじきふりかけ	こめ むぎ こんにゃく さとう じゃがいも でんぷん あぶら ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ とりにく ひじき かつおぶし	しょうが にんじん たまねぎ きぬさや だいこん きゅうり しそふりかけ	634 24.2
25	もく	炒カツ イチ (食パン)		○ポークビーンズ ◆卵サラダ	しょくパン ノンエッグマヨネーズ じゃがいも さとう あぶら	たまご ぎゅうにゅう だいず ぶたにく	きゅうり キャベツ にんじん たまねぎ えだまめ にんにく トマト	630 28.3
26	きん	●麦ごはん		○さつま汁 ◆ホキの和風ソース ◆梅あえ	こめ むぎ さつまいも あぶら こんにゃく でんぷん さとう	ぎゅうにゅう とりにく とうふ みそだし(いりこ) ホキ かつおぶし	にんじん だいこん ごぼう ねぎ キャベツ きゅうり うめ	649 27.4
30	か	コッパン		○じゃがいものポタージュ ◆ミートオムレツ ◆れんこんのサラダ	コッパン じゃがいも あぶら ごま ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう とりにく チーズ しろいんげんまめ スキムミルク ミートオムレツ ツナ	たまねぎ にんじん しめじ パセリ れんこん きゅうり	645 27.6

※献立・材料・実施の有無は都合により変更する場合があります