

4月 献立表

千曲市第1学校給食センター

TEL026-272-2114 FAX026-272-7703

日	曜	献立名		食品の種類と働き						栄養価				
		主食	牛乳	汁物 主菜 副菜など	主に体の組織をつくる食品群(赤)		主に体の調子を整える食品群(緑)		主にエネルギーになる食品群(黄色)		エネルギー(補助)		エネルギー(補助)	
					たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質	たんぱく質(ｸﾞﾗﾑ)	食塩相当量(ｸﾞﾗﾑ)	たんぱく質(ｸﾞﾗﾑ)	食塩相当量(ｸﾞﾗﾑ)
							1群	2群						
7	火	麦ごはん	○	厚揚げのそぼろ汁 めだいのレモンあえ おかかあえ	鶏肉 厚揚げ みそ・めだい かつお節	牛乳	にんじん	玉ねぎ しょうが・ねぎ レモン果汁 かぶ・キャベツ	麦ごはん じゃがいも さとう でんぷん	あぶら	エネルギー 639	脂質 21.4	エネルギー 822	脂質 25
8	水	コッパン	○	エービーシースープ 豆乳コロッケ チキンサラダ あんずジャム	ベーコン 豆乳コロッケ チキンフレーク	牛乳	にんじん	玉ねぎ はくさい・しょうが きゅうり・キャベツ レモン果汁	コッパン じゃがいも マカロニ さとう・ジャム	あぶら	エネルギー 666	脂質 21.7	エネルギー 808	脂質 25.6
9	木	麦ごはん	○	わかめスープ ツナそぼろ もやしとコーンの中華あえ	なると ツナ	牛乳 わかめ	にんじん	玉ねぎ もやし・しょうが えだまめ きゅうり・コーン	麦ごはん さとう	あぶら ごまあぶら	エネルギー 532	脂質 15.1	エネルギー 693	脂質 17.0
10	金	麦ごはん	○	豆腐ときのこのスープ 鶏肉のバーベキューソース ポテトサラダ	鶏肉 豆腐 鶏肉	牛乳	にんじん	玉ねぎ・しめじ・えのきたけ なめこ・はくさい・しょうが にんにく・りんごピューレー きゅうり・コーン・キャベツ	麦ごはん さとう でんぷん じゃがいも	あぶら	エネルギー 533	脂質 16.4	エネルギー 691	脂質 18.5
13	月	麦ごはん	○	心のみそ汁 あじの梅風味焼き 切り干し大根の煮物	みそ あじ さつま揚げ	牛乳	にんじん	玉ねぎ・キャベツ えのきたけ・ねぎ 干ししいたけ 切り干し大根	麦ごはん さとう ふ	あぶら	エネルギー 520	脂質 12.9	エネルギー 673	脂質 14.3
14	火	麦ごはん	○	ツナと豆腐の中華煮 肉しゅうまい もやしの中華あえ	ツナ 豆腐 肉しゅうまい	牛乳	にんじん	しょうが・玉ねぎ たけのこ・ねぎ 干ししいたけ きゅうり・もやし	麦ごはん でんぷん さとう	あぶら ごまあぶら	エネルギー 609	脂質 17.3	エネルギー 817	脂質 20.9
15	水	丸パン	○	白菜と肉団子のスープ ソースチキンカツ スパゲッティサラダ	肉団子 チキンカツ	牛乳	にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ・はくさい しょうが・キャベツ コーン	丸パン マロニー さとう スパゲッティ	あぶら	エネルギー 735	脂質 27.9	エネルギー 902	脂質 33.1
16	木	麦ごはん	○	豆乳入りみそ汁 ちくわのかば焼き うめのおひたし	油揚げ 豆腐 豆乳・みそ ちくわ	牛乳	にんじん	玉ねぎ ねぎ・きゅうり キャベツ・梅	麦ごはん じゃがいも でんぷん さとう	あぶら	エネルギー 589	脂質 18.4	エネルギー 778	脂質 21.8
17	金	麦ごはん	○	きのこチキンのカレー 春きゃべつのサラダ カラマンダリン	鶏肉	牛乳	にんじん トマトピューレー	にんにく・しょうが 玉ねぎ・しめじ・エリンギ りんごピューレー・キャベツ きゅうり・カラマンダリン	麦ごはん じゃがいも	あぶら	エネルギー 599	脂質 14.3	エネルギー 769	脂質 16.1
20	月	ごもくちらし ごはん	○	【入学進級お祝い献立】 お祝いすまし汁 シルバーの西京焼き 磯風味あえ・お祝いいちごゼリー	なると 豆腐 卵 さざみのみ	牛乳 わかめ きざみのり	にんじん こまつな	玉ねぎ えのきたけ もやし・キャベツ	麦ごはん ゼリー	あぶら	エネルギー 518	脂質 14.9	エネルギー 670	脂質 16.5
21	火	麦ごはん	○	なめこ汁 メンチカツ 糸寒天サラダ	豆腐 みそ メンチカツ	牛乳 寒天	にんじん	はくさい・なめこ えのきたけ・ねぎ キャベツ・きゅうり	麦ごはん さとう	あぶら	エネルギー 568	脂質 19.6	エネルギー 732	脂質 22.9
22	水	コッパン	○	クリームシチュー コーンのポテトカップグラタン 枝豆サラダ	鶏肉	牛乳 スキムミルク 生クリーム	にんじん	玉ねぎ しめじ・キャベツ きゅうり・えだまめ	コッパン じゃがいも グラタン さとう	あぶら	エネルギー 708	脂質 26.9	エネルギー 908	脂質 34.1
23	木	はなやかごはん	○	【お花見献立】 花心のすまし汁 花型ハンバーグ のりマヨあえ・あんずっこゼリー	かまぼこ ハンバーグ	牛乳 きざみのり	にんじん こまつな	玉ねぎ えのきたけ・はくさい キャベツ・もやし	麦ごはん さとう ふ ゼリー	あぶら	エネルギー 590	脂質 16.0	エネルギー 778	脂質 19.7
24	金	麦ごはん	○	【東小学校希望献立】 かきたま汁 とりのから揚げ 春雨サラダ・チョコクレープ	たまご 鶏肉	牛乳	にんじん こまつな	玉ねぎ・たけのこ えのきたけ しょうが・にんにく キャベツ・きゅうり	麦ごはん でんぷん はるさめ・さとう クレープ	あぶら ごまあぶら	エネルギー 669	脂質 24.0	エネルギー 842	脂質 27.2
27	月	麦ごはん	○	いなか汁 にしんの塩焼き ツナサラダ	豆腐 みそ にしん ツナ	牛乳	にんじん	はくさい・なめこ えのきたけ・ねぎ きゅうり・キャベツ レモン果汁	麦ごはん さとう	あぶら	エネルギー 528	脂質 17.9	エネルギー 683	脂質 20.6
28	火	麦ごはん	○	切り干し大根のスープ ドライカレー コーンサラダ	ベーコン 鶏肉 だいず	牛乳	にんじん チンゲンサイ トマトピューレー	玉ねぎ・はくさい 切り干し大根 しょうが・にんにく キャベツ・きゅうり・コーン	麦ごはん さとう こむぎこ	あぶら	エネルギー 536	脂質 14.9	エネルギー 697	脂質 17
30	木	麦ごはん	○	米粉うどん汁 三色揚げ煮 こんにゃくサラダ	鶏肉 ちくわ みそ	牛乳	にんじん	干ししいたけ だいこん・はくさい ねぎ・きゅうり キャベツ・しょうが	麦ごはん こめこうどん ドレッシング	あぶら	エネルギー 615	脂質 16.4	エネルギー 793	脂質 18.7

※天候等により、献立の内容が変更になる場合があります。
※令和8年4月から、パンの提供は毎週水曜日になります。

今月の千曲市産は、米・大豆・卵・えのきたけ・しめじ・なめこ・豆腐・切り干し大根 です。

