

# 4月の学校給食献立表

千曲市第二学校給食センター  
TEL026-275-0365 FAX026-261-4740

日	曜	献立名		食品の種類とはたらき						栄養価(小学校)		栄養価(中学校)				
		主食	牛乳	お	か	ず	食品の種類とはたらき						エネルギー	脂質	エネルギー	脂質
							たんぱく質	食塩相当量	たんぱく質	食塩相当量	たんぱく質	食塩相当量	たんぱく質	食塩相当量	たんぱく質	食塩相当量
7	金	麦ごはん	○	豚汁	鶏肉の唐揚げ	福神漬け和え物	ぶたにく みそ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	ごぼう・たまねぎ だいこん・キャベツ きゅうり ふくじんづけ	むぎごはん こんにゃく じゃがいも かたくりこ	あぶら	エネルギー 609	脂質 18.3	エネルギー 762	脂質 20.6
10	月	麦ごはん	○	心のみそ汁	絹揚げの肉みそかけ	切り干し大根煮	みそ・ちくわ あつあげ さつまあげ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん こまつな	えのきだけ はくさい・たまねぎ きりほしだいこん かたくりこ	むぎごはん ふ・さとう かたくりこ	あぶら	エネルギー 632	脂質 20.8	エネルギー 814	脂質 25.4
11	火	米粉パン	○	ヘルシーポトフ	ハンバーグデミグラスソース	グリーンサラダ	ウィンナー ハンバーグ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ・キャベツ きゅうり・えだまめ	こめこパン じゃがいも さとう	あぶら	エネルギー 681	脂質 29.2	エネルギー 848	脂質 35.0
12	水	麦ごはん	○	ワンタンスープ	鶏肉の甘酢あかけ	キャベツの中華あえ	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ・だけのこ もやし・にんにく キャベツ・きゅうり	むぎごはん ワンタン かたくりこ さとう	あぶら こまあぶら	エネルギー 639	脂質 19.7	エネルギー 797	脂質 22.3
13	木	麦ごはん	○	ポークカレー	マカロニとハムのサラダ	清見柑	ぶたにく ロースハム	ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく・たまねぎ りんご・きゅうり キャベツ レモン・きよみ	むぎごはん じゃがいも マカロニ	あぶら	エネルギー 638	脂質 16.6	エネルギー 794	脂質 18.6
14	金	麦ごはん	○	ツナと豆腐の中華煮	肉しゅうまい(2コ)	春雨サラダ	ツナ にくしゅうまい とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが・たまねぎ だけのこ・ながねぎ ほししいたけ キャベツ・きゅうり	むぎごはん さとう かたくりこ はるさめ	あぶら こまあぶら	エネルギー 691	脂質 25.3	エネルギー 837	脂質 27.5
17	月	麦ごはん	○	わかめのみそ汁	鶏肉と凍り豆腐の揚げ煮	ごまあえ	みそ とりにく こおりとうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな	たまねぎ・はくさい ながねぎ・キャベツ もやし	むぎごはん じゃがいも かたくりこ さとう	あぶら ごま	エネルギー 641	脂質 19.3	エネルギー 795	脂質 21.9
18	火	コッパン	○	ラビオリスープ	ポークビーンズ	カラマンダリン	とりにく ぶたにく だいす	ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく たまねぎ もやし カラマンダリン	コッパン ラビオリ じゃがいも かたくりこ	あぶら	エネルギー 609	脂質 17.6	エネルギー 734	脂質 20.2
19	水	麦ごはん	○	おでん	いかの生姜醤油揚げ	もやしのおひたし	ちくわ さつまあげ いか・いか	ぎゅうにゅう こんぶ・のり	にんじん こまつな	だいこん もやし しょうが	むぎごはん じゃがいも こんにゃく さとう・かたくりこ	あぶら	エネルギー 611	脂質 16.4	エネルギー 764	脂質 18.4
20	木	華やかご飯	○	桜のすまし汁	シルバーの西京焼き	ごぼうサラダ	とりにく かまぼこ・ツナ とうふ・みそ シルバー	ぎゅうにゅう	にんじん さやえんどう	はなやかごはんのもと えのきだけ・ごぼう キャベツ・コーン	むぎごはん さとう みずあめ クレープ	あぶら ノンエッグマヨネーズ	エネルギー 743	脂質 24.1	エネルギー 901	脂質 26.2
21	金	麦ごはん	○	かきたま汁	鶏肉のトマトソース	磯香あえ	かまぼこ たまご とりにく みそ	ぎゅうにゅう のり	にんじん	たまねぎ・ながねぎ もやし・きゅうり キャベツ	むぎごはん かたくりこ さとう	あぶら こまあぶら	エネルギー 639	脂質 24.1	エネルギー 797	脂質 27.5
24	月	麦ごはん	○	ブラウンシチュー	ささみのレモンあえ	糸寒天サラダ	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう いとかんてん	にんじん	にんにく・しょうが たまねぎ レモンかじゅうり キャベツ・きゅうり	むぎごはん じゃがいも かたくりこ さとう	あぶら ごま こまあぶら	エネルギー 664	脂質 20.8	エネルギー 829	脂質 23.6
25	火	コッパン	○	キャベツのスープ	焼きロングウィンナー	星のチーズサラダ	ベーコン ウィンナー	ぎゅうにゅう ほしのチーズ	にんじん パセリ	きゅうり・キャベツ たまねぎ コーン	コッパン じゃがいも さとう かたくりこ	あぶら	エネルギー 628	脂質 26.3	エネルギー 771	脂質 30.9
26	水	麦ごはん	○	竹の子の沢庵焼	さばの竜田揚げ	のりマヨあえ	ぶたにく さば	ぎゅうにゅう のり	にんじん こまつな	たけのこ えのきだけ ほししいたけ もやし	むぎごはん かたくりこ	あぶら ノンエッグマヨネーズ	エネルギー 640	脂質 27.6	エネルギー 785	脂質 30.4
27	木	麦ごはん	○	けんちん汁	三色そばろ	みしょうかん	とりにく とうふ だいす たまご	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	ごぼう・だいこん ながねぎ・しょうが たまねぎ みしょうかん	むぎごはん こんにゃく じゃがいも さとう	こまあぶら あぶら	エネルギー 582	脂質 15.3	エネルギー 723	脂質 16.8
28	金	麦ごはん	○	吉野汁	鮭のみそマヨネーズ焼き	五目豆	とりにく さけ・みそ だいす さつまあげ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん	たまねぎ えのきだけ はくさい・ごぼう	むぎごはん かたくりこ こんにゃく さとう	あぶら ノンエッグマヨネーズ	エネルギー 619	脂質 19.7	エネルギー 774	脂質 22.0

入学祝い献立