



日付 曜日	献立名	主な働きと材料名						栄養価			
		おもに体(血・肉・骨)をつくるものになる食品		おもに体の調子をととのえるものになる食品		おもにエネルギーのものをとる食品		小学校	中学校		
		たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン	炭水化物	脂質	エネルギー(kcal)			
								たんぱく質(g)			
6 (木)	たまごパン 牛乳 マカロニスープ チキンカツ 大根サラダ	チキンカツ	牛乳	にんじん	ほうれんそう	だいこん	たまねぎ	パン	油	619	801
		ベーコン		パセリ		キャベツ	とうもろこし	マカロニ	ごま油	24.8	31.6
7 (金)	ごはん 牛乳 チャーシャン豆腐 春雨の酢のもの	あつあげ	牛乳	にんじん	ねぎ	たまねぎ	たけのこ	こめ	油	623	762
		ぶたにく				キャベツ	きゅうり	はるさめ		22.5	26.7
10 (月)	コッペパン 牛乳 クリームシチュー オムレツ 野菜サラダ	オムレツ	牛乳	にんじん		たまねぎ	キャベツ	パン	オリーブオイル	651	825
		とりにく	こなチーズ			マッシュルーム	とうもろこし	じゃがいも	油	26.0	32.4
11 (火)	ごはん 牛乳 すまし汁 いわしの甘露煮 アスパラガスのごまあえ	さんまかんろ	牛乳	アスパラガス	にんじん	たまねぎ	キャベツ	こめ	ごま	650	761
		とうふ	わかめ	ねぎ		えのきたけ	しいたけ	さとう		27.2	30.9
12 (水)	ぎゅうどん 牛乳 丼ぶり(麦ごはん) 牛乳 甘酢あえ りんご	ぎゅうにく	牛乳	にんじん	さやいんげん	りんご	たまねぎ	こめ	油	631	785
		はんぺん				こんにやく	キャベツ	むぎ		22.0	26.2
13 (木)	はちみつパン 牛乳 コンソメスープ ミンチカツ カラフルサラダ	ミンチカツ	牛乳	にんじん	あかピーマン	キャベツ	たまねぎ	パン	油	642	841
		ベーコン		パセリ		えだまめ	とうもろこし	さとう	オリーブオイル	23.5	29.8
14 (金)	ごはん 牛乳 じゃがいものそぼろ煮 細切り昆布のきんぴら	あいびきにく	牛乳	にんじん		たまねぎ	こんにやく	こめ	油	641	788
		ツナ	こんぶ			グリーンピース		じゃがいも	ごま油	22.4	26.7
17 (月)	こがた 小型コッペパン 牛乳 スパゲッティミートソース コールスロー いちご	あいびきにく	牛乳	にんじん	ピーマン	たまねぎ	キャベツ	パン	油	634	764
			こなチーズ			いちご	マッシュルーム	スパゲッティ		25.9	30.9
18 (火)	チキンカレーライス(麦ごはん) 牛乳 アスパラガスのサラダ すりおろしゼリーピーチ	とりにく	牛乳	アスパラガス	にんじん	たまねぎ	きゅうり	こめ	むぎ	664	809
			だっしふんにゅう			とうもろこし	りんご	じゃがいも	油	19.0	22.4
19 (水)	ごはん 牛乳 みそ汁 さばの塩焼き 浦上そぼろ	さばしおやき	牛乳	にんじん	ねぎ	たまねぎ	ごぼう	こめ	ごま	656	785
		とうふ	みそ	さやいんげん		もやし	こんにやく	じゃがいも	油	29.8	33.9
20 (木)	こめこ 米粉パン 牛乳 五目ビーフン フルーツ白玉	ぶたにく	牛乳	にんじん	ピーマン	キャベツ	たまねぎ	パン	油	636	799
		さつまあげ				もやし	みかん	パイ	ごま油	25.3	31.5
21 (金)	ごはん 牛乳 肉じゃが 春野菜の炒めもの	ぎゅうにく	牛乳	にんじん	アスパラガス	たまねぎ	こんにやく	こめ	油	648	796
		ぶたにく		さやいんげん		キャベツ	しょうが	じゃがいも		22.7	27.0
24 (月)	パイパン 牛乳 ラビオリスープ 鶏肉のレモンソース コーンサラダ	とりにく	牛乳	にんじん		たまねぎ	キャベツ	パン	油	648	894
						きゅうり	とうもろこし	ラビオリ		25.7	34.7
25 (火)	むぎ 麦ごはん 牛乳 かきたま汁 さんまみぞれ煮 ごま酢あえ	さんまみぞれ	牛乳	ほうれんそう	にんじん	たまねぎ	もやし	こめ	ごま	627	805
		たまご				キャベツ	しめじ	むぎ		26.5	34.0
26 (水)	ハヤシライス(麦ごはん) 牛乳 ドレッシングサラダ オレンジ	ぎゅうにく	牛乳	にんじん		たまねぎ	オレンジ	こめ	油	698	870
			だっしふんにゅう			キャベツ	きゅうり	むぎ	ごま	18.0	21.5
27 (木)	ごはん 牛乳 親子煮 つくね ゆかりあえ	つくね	牛乳	にんじん	さやいんげん	たまねぎ	きゅうり	こめ	油	656	842
		たまご		しそ		たけのこ		じゃがいも		28.8	33.3
28 (金)	まめ 豆ごはん 牛乳 きつねうどん ゆで干し大根の炒り煮	とりにく	牛乳	にんじん	ねぎ	たまねぎ	ゆでほしだいこん	こめ	油	645	793
		ぶたにく				しいたけ	グリーンピース	うどん		26.7	32.6

4月の給食開始日についてのお知らせ

【中学校】2・3年生は6日(木)、1年生は10日(月)
【小学校】2～6年生は7日(金)、1年生は17日(月)
より始まります。給食着(エプロン)・マスクの準備を
忘れずにお願いたします!!



* 毎日、牛乳200cc1本がつけます。
* 都合により献立を変更する場合があります。

* 川棚町産食べ物(予定)
東彼産
いちご



アスパラガス