



4がつ こんだてよていひょう



菟北町学校給食共同調理場

ひ	よう	しゅしょく	ぎゅうにゅう	おかず	おもなざいりょう			えいよりょう		だし
					あか ちやにくやほねになる	きいろ ねつやちからになる	みどり からだのちょうしをととのえる	エネルギー (kcal)	たんぱく しつ(%)	
8	か	むぎごはん		ぎょうざ(小1中2) マーボー豆腐 かいそうサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく とうふ だいず グリンピース わかめ くきわかめ あかかえでのり いとかんてん	こめ むぎ こむぎこ かたくりこ さとう ごまあぶら ごま	キャベツ にら たまねぎ にんにく しょうが にんじん たまねぎ だけのこ しいたけ コーン きゅうり	700 899	26.6 33.1	
9	すい	ミルクパン		トマトオムレツ ラビオリスープ ひじきとほうれんそうのサラダ	ぎゅうにゅう たまご とりにく ぶたにく ベーコン ひじき	パン こむぎこ パンこ あぶら ねりごま さとう	たまねぎ トマト にんじん キャベツ モロヘイヤ ほうれんそう	651 797	25.6 31.1	
10	もく	むぎごはん		てりやきチキン しんたまねぎのみそしる ごぼうサラダ・おいわいクレープ	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ わかめ	こめ むぎ じゃがいも さとう マヨネーズ ごま おいわいクレープ	たまねぎ にんじん ねぎ キャベツ きゅうり コーン	686 825	22.6 26.7	
11	きん	むぎごはん		いわししょうがに にくだんごスープ アーモンドサラダ	ぎゅうにゅう いわし とりにく	こめ むぎ さとう ごまあぶら あぶら アーモンド	しょうが たまねぎ にら にんにく キャベツ たまねぎ チンゲンサイ にんじん きゅうり コーン	680 835	25.8 30.9	
14	げつ	むぎごはん		ちぐさやき キャベツのみそしる ごもくきんぴら	ぎゅうにゅう たまご とりにく チーズ あぶらあげ とうふ さつまあげ えだまめ	こめ むぎ あぶら さとう しらたき ごまあぶら ごま	たまねぎ にんじん ほうれんそう しいたけ キャベツ ねぎ ごぼう	644 816	24.6 30.5	いりこ
15	か	むぎごはん		しろみざかなのあますあんかけ のっぺいじる ちくわとキャベツのあえもの	ぎゅうにゅう ホキ ちくわ とりにく あつあげ	こめ むぎ かたくりこ あぶら さとう さといも こんにやく	にんじん たまねぎ ごぼう きぬさや しいたけ ねぎ キャベツ きゅうり	658 810	26.4 32.2	かつお こんぶ
16	すい	セルフバーガー		ハンバーグ シーザーサラダ ポークビーンズ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく チーズ ぶたにく だいず えだまめ	パン かたくりこ さとう あぶら マヨネーズ じゃがいも	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり コーン トマト	660 857	27.8 35.6	
17	もく	むぎごはん		チキンチキンごぼう すいとんじる	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく ちくわ えだまめ	こめ むぎ かたくりこ さとう あぶら しくらめん	ごぼう にんじん たまねぎ ほうれんそう ねぎ しいたけ	684 847	25.9 31.3	
18	きん	むぎごはん		さけのしおやき つぼんじる だけのこのひこすり	ぎゅうにゅう さけ とりにく とうふ さつまあげ	こめ むぎ さといも こんにやく あぶら さとう ねりごま ごま	ごぼう しいたけ ねぎ にんじん だけのこ	697 852	34.4 41.4	いりこ
21	げつ	むぎごはん		あつやきたまご ぶたじる はるキャベツのサラダ	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく あつあげ	こめ むぎ あぶら かたくりこ ごまあぶら さといも こんにやく	はくさい だいこん ごぼう にんじん ねぎ キャベツ きゅうり コーン	629 752	23.1 26.9	いりこ
22	か	むぎごはん		ホイコーロー ちゅうかスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ウインナー	こめ むぎ さとう ごまあぶら はるさめ	キャベツ にんじん たまねぎ ビーマン にんにく しょうが だけのこ きくらげ にら	574 700	20.6 24.4	
23	すい	ミルクパン		ジャージャーめん ちりめんサラダ ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ちりめん	パン チャンボンめん さとう ごまあぶら かたくりこ ぶどうゼリー	たまねぎ にんじん しいたけ しょうが キャベツ にんじん きゅうり	677 806	28.6 34.6	
24	もく	むぎごはん		カレー チキンナゲット(小1中2) フルーツヨーグルト	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく グリンピース チキンナゲット ヨーグルト	こめ むぎ じゃがいも あぶら	たまねぎ にんじん マッシュルーム みかん もも りんご パイン パナナ	735 950	25.1 32.8	
25	きん	だけのこごはん		いわしおかに けんちんじる サラたまサラダ	とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう いわし かつおぶし とうふ	こめ ごま さとう あぶら こんにやく	にんじん しめじ だけのこ いんげん しいたけ ごぼう ねぎ たまねぎ きゅうり キャベツ	644 788	27.9 33.5	いりこ
28	げつ	むぎごはん		はるまき はるやさいのみそしる きりぼしだいこんのすのもの	ぎゅうにゅう あつあげ わかめ ちりめん	こめ むぎ あぶら ごまあぶら さとう ごま	キャベツ たまねぎ にんじん ねぎ きりぼしだいこん きゅうり	628 803	21.5 27.0	いりこ
30	すい	まるパン		サーモンフライ アスパラクリームスープ コールスローサラダ	ぎゅうにゅう さけ ベーコン	パン パンこ こむぎこ あぶら じゃがいも さとう マヨネーズ	にんじん たまねぎ アスパラガス コーン キャベツ きゅうり	696 906	27.0 35.0	

※献立は都合により変更になることがあります。ご了承ください。

今月のめあて

しょくじ かんが た
食事のマナーを考えて食べよう

今月の菟北産

きゅうり こねぎ