




令和6年 4月

こんだてひょう



鴨川市学校給食センター

に ち	よ う	こんだてめい	おもなざいりょうとはたらき			学 年	えいようりょう			
			エネルギーとなる	体をつくる	体の調子を整える		エネルギー Kcal	たんぱく質 g	しつ g	しょくえん g
8	月	ごはん ぶたにくのしょうがに もやしとこまつなのいためもの せんざりたくあん	こめ あぶら さとう	牛乳 ぶたにく ハム	にんじん たまねぎ もやし こんにやく しめじ こまつな たくあん しょうが にんにく	小	589	25.5	18.8	2.2
			中	757	31.7	22.3	2.8			
9	火	バターロールパン さけのなかおちフライ わかめサラダ コーンポタージュ	パン あぶら こむぎこ パンこ バター こめこ	牛乳 さけ わかめ ベーコン とうにゆう チーズ	きゅうり こまつな にんじんこんにやく たまねぎ コーン	小	744	26.9	34.2	3.3
			中	902	31.8	39.8	4.0			
10	水	ごはん ひじきのり めばるのてりやき あつあげのみそいため きよみオレンジ	こめ あぶら さとう ごまあぶら でんぶん	牛乳 めばる ぶたにく あつあげ みそ ひじき のり	にんじん たまねぎ ねぎ キャベツ こまつな たけのこ きくらげ にんにく オレンジ	小	590	26.9	16.8	1.6
			中	760	34.7	19.8	1.9			
11	木	はちみつパン ハンバーグ だいこんサラダ なのはなのスープ おいおいクレープ	パン さとう あぶら クレープ	牛乳 ぶたにく とりにく ツナ	だいこん にんじん きゅうり たまねぎ なばな キャベツ	小	730	27.2	30.0	3.4
			中	910	34.1	35.9	4.3			
12	金	ごはん とりにくのレモンに れんこんのきんぴら みそしる	こめ あぶら でんぶん さとう ごまあぶら	牛乳 とりにく ぶたにく とうふ みそ あぶらあげ	れんこん にんじん こんにやく えのきたけ こまつな レモン	小	692	28.1	25.8	2.6
			中	880	34.3	30.6	3.3			
15	月	わかめごはん さばのごまみそだれかけ やさいのそぼろに とうにゆうパンナコッタ(いちご)	こめ ごま さとう じゃがいも あぶら パンナコッタ	牛乳 わかめ さば みそ ぶたにく	にんじん たまねぎ たけのここんにやく えだまめ しょうが	小	657	25.3	19.7	2.5
			中	852	33.1	24.5	3.3			
16	火	こくとうパン オムレットマトソース ごぼうサラダ こめこのクリームスープ	パン バター ごま じゃがいも こめこ マヨネーズ	牛乳 たまご とりにく ベーコン	トマト ごぼう キャベツ コーン セロリ にんじん たまねぎ パセリ	小	662	21.6	28.5	3.0
			中	862	27.3	36.4	4.0			
17	水	ごはん あじフライ  いそあえ とんじる	こめ こむぎこ パンこ あぶら さといも	牛乳 あじ ぶたにく のり とうふ みそ	にんじん ほうれんそう キャベツ もやし ごぼう だいこん ねぎこんにやく	小	596	24.0	17.3	2.3
			中	768	30.2	20.6	2.8			
18	木	ミルクロールパン クリスピーチキン なのはなのソテー にくだんごスープ	パン こむぎこ あぶら	牛乳 とりにく ベーコン	なばな コーン にんじん エリンギ たまねぎ えのきたけ キャベツ	小	619	27.9	23.6	2.8
			中	787	34.6	28.8	3.6			
19	金	むぎごはん ポークカレー かいそうサラダ ふくじんづけ	こめ むぎ じゃがいも あぶら ルウ	牛乳 ぶたにく かいそう	にんじん たまねぎ グリーンピース コーン きゅうり ふくじんづけ	小	642	19.3	17.4	4.0
			中	824	23.7	20.4	4.9			
22	月	ごはん とりそぼろ つぼづけ キャベツとほうれんそうのいためもの ヨーグルト	こめ さとう あぶら	牛乳 とりにく たまご ウィナー ヨーグルト	にんじん えだまめ ほうれんそう キャベツ コーン エリンギ つぼづけ	小	671	27.8	21.5	2.2
			中	849	33.9	25.5	2.8			
23	火	ソフトフランスパン やきキャベツメンチ えだまめサラダ ポトフ	パン あぶら じゃがいも ドレッシング	牛乳 とりにく ぶたにく	キャベツ えだまめ もやし コーン きゅうり にんじん たまねぎ	小	646	26.1	23.8	3.0
			中	834	33.1	29.9	3.9			
24	水	ごはん しゅうまい あつあげのちゅうかに じゃこふりかけ	こめ こむぎこ あぶら さとう でんぶん ごま	牛乳 ぶたにく あつあげ ちりめん かつおぶし こんぶ	にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ キャベツ こまつな	小	642	26.5	20.5	1.5
			中	781	30.8	22.4	1.8			
25	木	ロールパン スタミナチキン ブロッコリーサラダ クリームシチュー	パン じゃがいも ドレッシング ルウ あぶら	牛乳 とりにく	にんじん ブロッコリー コーン きゅうり コメロン たまねぎ しめじ グリンピース	小	744	29.9	32.6	3.6
			中	936	36.7	39.4	4.6			
26	金	ごはん いかのねぎソースがけ ひじきときりぼしだいこんのおかかになめこじる	こめ あぶら でんぶん さとう ごまあぶら	牛乳 いか ぶたにく ひじき かつおぶし とうふ あぶらあげ	ねぎ にんじん えだまめ こんにやく だいこん なめこ きりぼしだいこん	小	597	26.4	18.0	2.7
			中	773	34.2	21.1	3.4			
30	火	コッペパン チョコクリーム ハムチーズピカタ チリコンカン コンソメスープ	パン こむぎこ チョコクリーム さとう バター	牛乳 ハム チーズ たまご ぶたにく だいたい レンズまめ	にんじん たまねぎ トマト キャベツ しめじ コーン にんにく パセリ	小	639	26.9	24.6	3.3
			中	811	34.3	30.9	4.3			

◎ぎゅうにゅうは、まいにちつきます。
*材料の都合により、献立を変更することがあります。

★ お知らせ ★

24日(水)
『しゅうまい』2コです。



きじゅんえいようりょう

小	650	21.2~ 32.5	14.5~ 21.6	2.0 未満
中	830	27.0~ 41.5	18.5~ 27.6	2.5 未満

4月のへいきんえいようりょう

小	653	26.0	23.3	2.7
中	830	32.4	28.0	3.5



《給食費について》

小学生 4,600円
中学生・職員 5,200円

《給食費についてのお願い》

給食費はすべて給食の食材料費として使用しております。また、完納されることを前提に献立を設定し、子どもたちの栄養管理を行っております。給食費の滞納が無く、学校給食が適切に実施されるよう、保護者皆様のご理解とご協力をお願いいたします。



給食はしまりまーす!



給食づくり

がんばります!



にがて
苦手なものにもチャレンジ
してみよう!



ひだり しるもの みぎ
ごはんは左、汁物は右
におこう!

※4月分の給食費口座引き
落としは、**5月31日(金)**です。
5月分と一緒に引き落とされます。
口座の残高確認を
お願いいたします。

