



4月 こんだて表(小学生)



令和6年度 浜川市北部学校給食共同調理場

	主食	飲み物	おかず・その他	(あか) 体になる		(みどり) 体の調子を整える		(せい) 熱ゆかになる		総量cal たんぱく質(%) 塩分(%)
				たんぱく質	無糖質	カロテン	ビタミン・食物繊維	炭水化物	脂肪	
9 火	ごはん	牛乳	ホキフライソースかけ 磯辺和え こしね汁	ホキ ぶたにく とうふ あぶらあげ かつおぶし	牛乳 のり	にんじん ごまつな	キャベツ ごぼう ねぎ こんにゃく	ごはん パンこ ごむぎこ じゃがいも	あけあぶら あぶら	620 25.4 2.0
10 水	食パン (いちごジャム)	牛乳	枝豆フリッター(2個) マカロニサラダ ポトフ	とりにく ウインナー	牛乳	ブロッコリー にんじん いんげん	たまねぎ きゅうり キャベツ コーン だいこん えたまめ	パン マカロニ じゃがいも ジャム ごむぎこ	ドレッシング マヨネーズ	680 25.9 2.2
11 木	ごはん	牛乳	さばの文化干し 切り干し大根の含め煮 なめこのみそ汁	さば あぶらあげ とうふ	牛乳 わかめ	にんじん いんげん ごまつな	だいこん なめこ ねぎ こんにゃく	ごはん さとう	あぶら	626 23.6 2.2
～小学校1年生給食開始～										
12 金	ココアパン	牛乳	ウインナーソースかけ(2本) コールスローサラダ ABCスープ	ウインナー ベーコン	牛乳	にんじん チンゲンサイ	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ	パン さとう じゃがいも マカロニ	ドレッシング	646 22.8 2.3
15 月	麦ごはん	牛乳	ツナサラダ ボークカレー さくらゼリー	ぶたにく ツナ	牛乳	にんじん	にんにく しょうが たまねぎ きゅうり コーン	ごはん むぎ じゃがいも ゼリー	あぶら ドレッシング	674 20.4 2.6
～入学・進級お祝い献立～										
16 火	わかめごはん	牛乳	照り焼きチキン 香味漬け 桜かまぼこのすまし汁	とりにく とうふ かまぼこ	牛乳 わかめ	にんじん ごまつな	しょうが キャベツ きゅうり しいたけ えのきたけ だいこん	ごはん さといも		584 24.9 2.4
17 水	ツイストロール	牛乳	かぼちゃグラタン フルーツのぶどうゼリー和え ミネストローネ	ベーコン おから	牛乳	かぼちゃ にんじん トマト	パイン みかん にんにく たまねぎ キャベツ	パン じゃがいも マカロニ さとう ゼリー ナタデココ		697 17.9 2.1
～埼玉県の郷土料理～										
18 木	ごはん	牛乳	ゼリーフライ かてめしの具 田舎汁	とりにく ぶたにく あぶらあげ たいす おから とうふ あつあげ	牛乳	にんじん	しょうが たまねぎ しいたけ ごぼう だいこん えたまめ もやし ねぎ こんにゃく	ごはん さとう じゃがいも ごむぎこ パンこ	あけあぶら あぶら	687 23.7 2.3
ゼリーフライとは、おからとじゃがいもをベースにし、小判の形に整えて油で揚げ、ソースにくぐらせた料理です。										
19 金	丸パン横切り	牛乳	ハンバーグトマトソース ブチブチサラダ 野菜スープ	とりにく ぶたにく	牛乳 かんでん	トマト にんじん ごまつな	たまねぎ きゅうり しめじ キャベツ コーン	パン さとう じゃがいも	あぶら ドレッシング	608 27.2 2.3
22 月	バックラーメン	牛乳	桜餃子 中華サラダ 醤油ラーメンスープ	とりにく ぶたにく なるこ	牛乳	にんじん チンゲンサイ にら	もやし キャベツ にんにく たまねぎ メンマ ねぎ	ちゅうかめん ぎょうざのかわ	あぶら ドレッシング	569 22.8 3.1
23 火	ごはん	牛乳	マスのみそバター焼き ツナじゃが 香キャベツのみそ汁	マス ツナ とうふ あぶらあげ	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ えのきたけ えたまめ	ごはん じゃがいも さとう	あぶら バター	631 28.6 2.1
24 水	チーズパン	牛乳	チキンナゲット(2個) ごぼうサラダ ペンのミートソース	とりにく ぶたにく なるこ かつおぶし	牛乳 チーズ	にんじん トマト パセリ	ごぼう コーン キャベツ たまねぎ しめじ	パン マカロニ パンこ ごむぎこ	あぶら ドレッシング	662 28.7 2.3
25 木	ごはん	牛乳	たけのこしゅうまい(2個) 韓国風焼き肉 中華スープ	ぶたにく なるこ とうふ たら	牛乳	にんじん にら チンゲンサイ	しょうが たまねぎ キャベツ えのきたけ ねぎ こんにゃく たけのこ	ごはん さとう しゅうまいのかわ はるさめ	ごまあぶら ごま	644 25.5 2.9
26 金	ミルクパン	ジョア (ストロベリー)	メンチカツ こんにゃくサラダ コーンチャウダー	とりにく ぶたにく	ジョア 牛乳	にんじん パセリ	だいこん たまねぎ キャベツ こんにゃく	パン じゃがいも パンこ ごむぎこ	あけあぶら あぶら ドレッシング	628 25.7 2.6
30 火	ごはん	牛乳	海藻サラダ ハヤシソース ☆ヨーグルト	ぶたにく	牛乳 かいそう ヨーグルト	にんじん トマト	たまねぎ しめじ グリーンピース キャベツ もやし きゅうり	ごはん	あぶら ドレッシング	644 22.2 2.4

●は浜川産を使う予定です。 ☆は業者配送です。
▲はアレルギー対応食です。 ◆には配食用手袋がつかます。
※材料の都合で献立が変わることがあります

※栄養価は、八訂成分表で計算しています。



みなさんが、安心して給食を食べられるように、心を込めて美味しい給食作りに努めていきます。1年間、よろしくお願ひいたします。

