

令和7年 4月

学校給食献立表

皆野町学校給食センター

日曜日	★個数物の数字(小・中)			食 品 と 働 き			栄 養 価	
	こ ん だ て	お か ず		血・肉・骨などの 体をつくる(赤)	熱や力になる (黄)	体の調子をととのえる (緑)	エネルギー kcal	たんぱく質 g
9 水	やまがたしよくパン イチゴジャム	牛乳	ポトフスープ メンチカツ コーンサラダ	牛乳 ウインナー メンチカツ	やまがたしよくパン 油 さとう いちごジャム じゃがいも コーンクリーミードレッシング	はくさい・にんじん・たまねぎ・ブロッコリー しめじ・パセリ・カリフラワー・キャベツ きゅうり・とうもろこし	(中)823	34.6
10 木	ごはん	牛乳	わかめのみそしる グリルチキン キムタクソテー	牛乳 わかめ みそ とりにく ぶたにく	こめ 油 さとう ごま ごま油	たまねぎ・だいこん・えのき・ねぎ キムチ・たくあん・にんじん・にら	(小)639 (中)815	25.1 35.3
11 金	じごなうどん	牛乳	ぶたにくうどんしる アジのフリッター② はくさいのおかかあえ	牛乳 あぶらあげ ぶたにく アジ かつおぶし	地粉うどん 油 さとう	にんじん・たまねぎ・ねぎ・しめじ・しいたけ こまつな・はくさい・ほうれんそう きゅうり	628 801	24.1 33.9
14 月	わかめごはん	牛乳	だいこんのみそしる しろみざかなフライ ブロッコリーソテー	牛乳 わかめ みそ とうふ タラ ウインナー	こめ 油 さとう パン粉	にんじん・だいこん・しめじ・ねぎ・キャベツ とうもろこし・ブロッコリー・カリフラワー	642 819	24.8 34.9
15 火	ツイストパン	牛乳	スパゲッティーミートソース ほうれんそうオムレツ フレンチサラダ おいわいイチゴゼリー	牛乳 ぶたにく たまご	ツイストパン 油 さとう スパゲッティー フレンチドレッシング ゼリー	にんじん・たまねぎ・しょうが・にんにく・セロリ マッシュルーム・パセリ・トマト・ほうれんそう キャベツ・きゅうり・カリフラワー・とうもろこし イチゴ	662 844	25.3 35.6
16 水	せきはん	牛乳	★入学・進級お祝い献立 ひじきつくだに おいわいじる メバルてりやき うめかつおあえ	牛乳 あずき とりにく なんと メバル ひじき かつおぶし	こめ もちごめ 油 さとう	ねぎ・ほうれんそう・えのき・しいたけ もやし・キャベツ・きゅうり・にんじん うめぼし	654 834	24.6 34.6
17 木	げんまいいり ごはん	牛乳	ぶたにくどんのぐ コーンとえだまめかまぼこ①② しょうがじょうゆあえ	牛乳 ぶたにく かまぼこ	こめ 油 さとう しらたき	たまねぎ・ねぎ・いんげん・しょうが・はくさい こまつな・にんじん・きゅうり・えだまめ とうもろこし	649 828	25.7 36.2
18 金	むぎごはん	牛乳	ポークカレー ふくじんづけあえ げんきヨーグルト	牛乳 ぶたにく ヨーグルト	こめ むぎ 油 さとう じゃがいも カレールウ ごま	たまねぎ・にんじん・しょうが・にんにく グリーンピース・ふくじんづけ・キャベツ きゅうり	659 840	26.0 36.6
21 月	ごはん	牛乳	さいのくになっとう はくさいのみそしる サバのみそに しおこんぶあえ	牛乳 なっとう サバ みそ こんぶ	こめ 油 さとう ごま油	はくさい・たまねぎ・にんじん・しめじ キャベツ・ほうれんそう・きゅうり	643 820	24.7 34.8
22 火	こどもパン スライス	ヨー 牛乳	しろいんげんまめのポタージュ ハンバーグトマトソース グリーンサラダ	ヨー牛乳 牛乳 いんげんまめ ベーコン ハンバーグ	こどもパン 油 さとう シチュウルウ かおりごまドレッシング	にんじん・たまねぎ・はくさい・パセリ トマト・マッシュルーム・キャベツ・きゅうり カリフラワー・ほうれんそう・とうもろこし	662 844	25.5 35.9
23 水	むぎごはん	牛乳	マーボー豆腐 しゅうまい② ちゅうかサラダ	牛乳 ぶたにく とうふ だいず みそ しゅうまい	こめ むぎ 油 さとう でんぷん ごま ごま油	にんじん・たまねぎ・しいたけ・たけのこ にら・にんにく・しょうが・キャベツ・だいこん ほうれんそう・きゅうり	661 843	25.9 36.5
24 木	チキンライス	牛乳	ミートコロケ ミモザサラダ さくらゼリー	牛乳 とりにく コロケ たまご	こめ もちごめ 油 さとう じゃがいも ゼリー コーンクリーミードレッシング	たまねぎ・にんじん・グリーンピース・マッシュルーム にんにく・しょうが・トマト・ブロッコリー カリフラワー・キャベツ・とうもろこし	649 828	20.4 28.7
25 金	ちゅうかめん	牛乳	みそラーメンしる てつなべぎようざ①② だいこんナムル	牛乳 ぶたにく みそ てつなべぎようざ	中華めん 油 さとう ごま油 ごま	にんじん・たまねぎ・はくさい・もやし にら・とうもろこし・にんにく・しょうが だいこん・キャベツ・きゅうり	657 838	26.6 37.5
28 月	ごはん	牛乳	ふりかけ とんじる シイラたつたあげ はるキャベツのごまあえ	牛乳 ふりかけ ぶたにく とうふ みそ シイラ	こめ 油 さとう こんにゃく さといも ごま	だいこん・にんじん・ごぼう・こまつな キャベツ・もやし・ほうれんそう	638 814	25.2 35.5
30 水	さんさいごはん	牛乳	すりみチーズやき わかめサラダ あおりんごゼリー	牛乳 あぶらあげ とりにく すりみチーズ わかめ シーチキン	こめ もちごめ 油 さとう こんにゃく ノンエッグマヨネーズ ゼリー	にんじん・わらび・ぜんまい・たけのこ・ふき えのき・きくらげ・グリーンピース・しいたけ キャベツ・きゅうり・とうもろこし・りんご	635 810	26.2 36.9

※食材などの都合により献立を変更する場合がありますが、ご了承ください。

★給食の開始日★

9日：中学校

10日：皆野・国神・三沢小学校

今月の皆野町・秩父郡市産

○しめじ ○きゅうり

○みそ ○しょうゆ

髪の毛が出ないように帽子をかぶる

髪が長い人は結びましょう

手はせっけんできれいに洗う

爪は短く切っておきましょう

おなかの調子が悪い、吐き気がするなど、体調が悪い人は、当番を交代してもらってください。

マスクで鼻と口をおおう

清潔な白衣(エプロン)を身に付ける

清潔なハンカチを用意する

白衣を床でたたんだり、食器や食缶を床に置いたりしないようにしましょう。

給食をきちんと もりつけよう！

汁ものは、下の方に具があることが多いので、底をよくかき混ぜながら、盛りつけよう。

30人分なら、3等分した3分の1から、10人分をとるようにして盛りつけよう。

→ もり残しがそのまま残食にならないように気をつけましょう！