

令和4年度

予定献立表 4月

今月の
厚沢部町産食材

精白米, まいたけ



	エネルギー	たんぱく質	脂 質	カルシウム	食 塩
小	648 kcal	24.2 g	20.5 g	350 mg	2.1 g
中	829 kcal	27.1 g	26.7 g	458 mg	2.6 g

厚沢部町総合給食センター

TEL 0139-56-1147

FAX 0139-56-1148

※ 牛乳は毎日つきます。

実施日	こ ん だ て		おもにエネルギーの もとになる食品	おもに体を つくる食品	おもに体の調子を ととのえる食品
	主食	お か す る い			
7 木	ごはん (はいがふりかけ)	すまし汁 , チキン味噌カツ きんぴらごぼう , (中学:お祝いいちごゼリー)	ご飯・サラダ油・砂糖 白いりごま	木綿豆腐・わかめ 油揚げ・豚肉・チキン味噌カツ	長ねぎ ごぼう・人参・つきこん
7日(木): 今日から中学校の給食がスタートしますので、『お祝いいちごゼリー』がつきます。					
8 金	ごはん	中華スープ , 若鶏のごま照り焼き チンジャオロース	ご飯・サラダ油 ごま油・砂糖	木綿豆腐・若鶏のごま照り焼き 豚肉	もやし・長ねぎ ピーマン・たけのこ・人参
11 月	わかめ ごはん	みそ汁(なめこ・大根・長ねぎ) , 照り焼きミートボール(小:2個, 中:3個) ツナサラダ	わかめごはん ごま油・砂糖	照り焼きミートボール ツナフレーク	なめこ・大根・長ねぎ キャベツ・セロリー
12 火	スパゲッティ	ミートソース , のり塩ポテトコロッケ 海藻サラダ(ドレッシング) , (小学:お祝いいちごゼリー)	スパゲッティ・バター のり塩ポテトコロッケ サラダ油・砂糖	豚ひき肉・ひきわり大豆	玉ねぎ・人参・まいたけ・パセリ 海藻ミックス・キャベツ・大根
12日(火): 今日から全小学校で1年生の給食がスタートしますので、『お祝いいちごゼリー』がつきます。					
13 水	ごはん	けんちん汁 , オレンジ(1/4個) 豚肉とキムチの炒め物	ご飯・砂糖・ごま油	木綿豆腐・油揚げ・豚肉	れんこん・大根・人参・つきこん オレンジ 白菜キムチ・キャベツ・ニラ・玉ねぎ
14 木	ごまパン	ポークシチュー , 若鶏のから揚げ(小:2個, 中:3個) カニ風味フレークサラダ	ごまパン・じゃがいも 砂糖・白いりごま・バター	豚肉・若鶏のから揚げ カニ風味フレーク	玉ねぎ・人参・まいたけ キャベツ・大根
15 金	ごはん	三平汁 , 照り焼きチキン 鶏ササミのハニーマスタード和え	ご飯・じゃがいも サラダ油・砂糖	カット鮭・ベビーホタテ 照り焼きチキン・ササミフレーク	玉ねぎ・人参・大根・つきこん キャベツ・きゅうり
18 月	ピラフ	たまごスープ , 国産鶏ロイヤルカツ 大根サラダ	ピラフ・サラダ油 砂糖・ごま油	豚ベーコン・鶏卵・わかめ 国産鶏ロイヤルカツ かつお節・ロースハム	ミックスベジタブル・長ねぎ 大根・キャベツ
19 火	中華 めん	しょうゆラーメン , 揚げギョーザ(小:2個, 中:3個) ツナ入りブロッコリーサラダ	中華めん・サラダ油 砂糖・ごま油	なるとスライス・揚げギョーザ ツナフレーク	玉ねぎ・人参・もやし ブロッコリー・セロリー
20 水	むぎ 麦ごはん	ビーンズカレー , エビフライ(小:1本, 中:2本) フルーツ杏仁 , (中:ベビーチーズ)	麦ごはん・サラダ油 杏仁豆腐・砂糖	豚ひき肉・ミックスビーンズ・ひきわり大豆 エビフライ・(中:ベビーチーズ)	玉ねぎ・人参 みかん・黄桃・パイナップル
21 木	背割 りパン	コンソメ野菜スープ , フランクフルトソーセージ(ケチャップ) チキンサラダ	背割りパン・じゃがいも 砂糖・白いりごま	豚ベーコン フランクフルトソーセージ ササミフレーク	玉ねぎ・大根・人参・パセリ・干しいたけ キャベツ・きゅうり・人参
21日(木): 『背割りパン』に『フランクフルトソーセージ』をはさんで食べましょう。					
22 金	ごはん (めかぶ昆布)	けの汁 , チキンくわ焼き ビーフンの炒め物	ご飯・サラダ油 砂糖・ごま油	高野豆腐・チキンくわ焼き ツナフレーク	大根・人参・けの汁の具・つきこん キャベツ・ピーマン・人参
25 月	ごはん	さつま汁 , プリ生姜照り焼き ほうれん草のなめたけ和え	ご飯・さつまいも サラダ油・砂糖	豚肉・木綿豆腐 プリ生姜照り焼き	玉ねぎ・人参・大根・ごぼう・つきこん ほうれん草・白菜・えのき
26 火	うどん	カレーうどん , ちくわ磯辺天ぷら ブロッコリーのおかか和え (中:ミニフィッシュ)	うどん・サラダ油・砂糖	豚肉・油揚げ・ちくわ磯辺天ぷら かつお節・(中:ミニフィッシュ)	長ねぎ・人参・まいたけ ブロッコリー・大根
27 水	むぎ 麦ごはん	麻婆豆腐 ポテトコロッケ 白菜の浅漬け	麦ごはん・サラダ油 ごま油・砂糖	豚ひき肉・木綿豆腐・ひきわり大豆 ポテトコロッケ	キャベツ・長ねぎ・干し椎茸 白菜・大根・チンゲン菜・人参
27日: 『麻婆豆腐』をご飯の上にのせて『麻婆丼』にして食べるようにしましょう。					
28 木	食パン (チョコクリーム)	オニオンスープ , ケチャップ肉団子(小:1個, 中:2個) ごぼうサラダ	食パン・砂糖・サラダ油 マヨネーズ・白いりごま	豚ベーコン・ケチャップ肉団子 ロースハム	玉ねぎ・人参・パセリ ごぼう・人参・きゅうり