

令和5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 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, (中学:お祝いいちごゼリー)	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
7日(金): 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。					
10 月	わかめ ごはん	みそ汁(なめこ、大根、長ねぎ), ロイヤルチキンカツ ツナサラダ	わかめご飯 ごま油・砂糖	ツナフレーク・ロイヤルチキンカツ	なめこ・大根・長ねぎ キャベツ・セロリー
11 火	スパゲッティ	ミートソース, チキンナゲット(小学:2個、中学:3個) 海藻サラダ(ドレッシング)	スパゲッティ・バター サラダ油・砂糖	豚ひき肉・ひきわり大豆 チキンナゲット	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 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, (小学:お祝いいちごゼリー)	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
12日(水): 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 木	ごまパン	ポークシチュー, 若鶏のから揚げ(小学:2個、中学: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	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
14 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
17 月	ごはん	ビーンズカレー, エビフライ(小学:1本、中学:2本) フルーツ杏仁	ご飯・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	玉ねぎ・人参 みかん・黄桃・パイナップル
18 火	中華 めん	しょうゆラーメン, 揚げギョーザ(小学:2個、中学: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
19 水	ピラフ	たまごスープ, 根菜ハンバーグ 大根サラダ	ピラフ・サラダ油 砂糖・ごま油	スライスウインナー・鶏卵・わかめ 根菜ハンバーグ 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
20 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
20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。					
21 金	ごはん	さつま汁, プリ生姜照り焼き ほうれん草のゴマ和え	ご飯・さつまいも 砂糖・白いりごま	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
24 月	ごはん (めかふ佃煮)	けの汁, サバの味噌煮 ビーフンの炒め物	ご飯・サラダ油 ビーフン・砂糖・ごま油	高野豆腐・サバの味噌煮 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 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	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	長ねぎ・人参・まいたけ ブロッコリー・大根
26 水	麦ご飯	麻婆豆腐, 野菜シューマイ(小学:2個、中学:3個) 白菜の浅漬け	麦ご飯・サラダ油 ごま油・砂糖	豚ひき肉・木綿豆腐・ひきわり大豆 野菜シューマイ	キャベツ・長ねぎ・干し椎茸 白菜・大根・チンゲン菜・人参
26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。					
27 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(小学:1個、中学: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
28 金	炊き込み ごはん	みそ汁(長ねぎ、豆腐、わかめ), メンチカツ(ソース) ほうれん草のなめたけ和え	炊き込みご飯 サラダ油・砂糖	木綿豆腐・わかめ・メンチカツ	長ねぎ ほうれん草・白菜・なめ茸

*こんだては都合により変更することがあります。