



令和 6年 4月分



給食献立予定表



河南町立学校給食センター

日付	こんだてめい	カロリー(kcal) タンパク(g)		おもなざいりょう				
		小学校 中学校	中学校	血やにくになる(赤)	体の調子をととのえる(緑)	力や熱のもとになる(黄)		
9 (火)	ドライカレー しんじゃがフライ アスパラガスのサラダ(ノンエッグマヨネーズ) はっこうにゅう (いちご)		795 31.2	ぶたミンチ とりミンチ とりがらスープ ハム はっこうにゅう(いちご)	たまねぎ にんじん ピーマン えだまめ つちしょうが にんにく カレーこ アスパラガス ホールコーン	こめ こめこカレールー じゃがいも ノンエッグマヨネーズ		
10 (水)	チキンライス はるキャベツのスープに しらたまいりフルーツ(みかんかん・おうとうかん) 牛乳	649 26.1	802 31.9	とりにく とりがらスープ フランクフルト ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん ぶなしめじ カレーこ はるキャベツ だいこん みかんかん おうとうかん	こめ しらたまだんご		
11 (木)	ごはん わかたけじる(たけのこ) こめこかきあげ(ちりめんじゃこ) きりぼしだいこんのいために 牛乳	651 20.4	796 24.6	とうふ ほしわかめ ちらしまぼこ けずりぶし だしこんぶ ウインナー ちりめんじゃこ ぶたにく ひらてん ぎゅうにゅう	たけのこ えのきたけ あおねぎ たまねぎ にんじん きりぼしだいこん	こめ じゃがいも こめでんぷん でんぷん		
12 (金)	こくとうパン ポークビーンズ いかのこめこかりんあげ ブロッコリーのサラダ(ごまドレッシング) 牛乳	617 31.2	846 41.0	ぶたにく だいち とりがらスープ いか ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん ぶなしめじ つちしょうが ブロッコリー	こくとうパン じゃがいも デミグラスソース ビーフシチューのもと でんぷん こめでんぷん ごまドレッシング		
15 (月)	こめこカレーライス おさかなナゲット(こむぎなし) アスパラガスのサラダ (サウザンアイランドドレッシング) はっこうにゅう (いちご)	639 24.5	805 31.0	ぶたにく とりがらスープ おさかなナゲット はっこうにゅう(いちご)	たまねぎ にんじん ソテーたまねぎ にんにく カレーこ アスパラガス ホールコーン	こめ じゃがいも こめこカレールー サウザンアイランドドレッシング		
16 (火)	ごはん やさいたっぶりみそしる あかうおのしおこうじやき かいそうサラダ(あおじそドレッシング) 牛乳	601 27.8	712 31.3	とうふ うすあげ あかみそ しろみそ にぼし あかうお ハム ほしわかめ ぎゅうにゅう	にんじん はくさい だいこん ほししいたけ あおねぎ きゅうり もやし	こめ じゃがいも しおこうじ はるさめ あおじそドレッシング		
17 (水)	ぶたごぼうピラフ ビーフンスープ こうやどうふのあげに 牛乳	610 28.0		ぶたにく とりがらスープ ハム ポークブイオン こうやどうふ とりミンチ けずりぶし ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん ごぼう ほししいたけ あおねぎ つちしょうが	こめ ビーフン でんぷん こめでんぷん		
18 (木)	ごはん かなんはつきたまねぎのキムチに(ごま) だいこんのサラダ(わふうドレッシング) しんじゃがフライ 牛乳	633 22.4		とりにく あつあげ ぎゅうにゅう	つちしょうが にんにく はつきたまねぎ にんじん ほししいたけ こんにやく はくさいキムチ だいこん きゅうり ホールコーン	こめ ごま わふうドレッシング じゃがいも		
19 (金)	コッペパン かなんやさいのポタージュ なすのグラタン アロエオレンジ(オレンジジュース・みかんかん) 牛乳	619 27.2		ハム ぎゅうにゅう チーズ ポークブイオン とりがらスープ ぶたミンチ	たまねぎ こまつな にんじん カレーこ なす トマト オレンジジュース みかんかん アロエ	コッペパン じゃがいも バター こむぎこ マカロニ		
22 (月)	ようふうちらしずし キャベツのスープ とりにくのてりやき 牛乳	662 27.1		フランクフルト けずりぶし ベーコン とりがらスープ とりにく ぎゅうにゅう	にんじん えだまめ ホールコーン たまねぎ キャベツ	こめ でんぷん		
23 (火)	ごはん かきたまじる ホキのこめこフライ おかかあえ 牛乳	658 29.6		けいらん とりにく とうふ うすあげ ほしわかめ けずりぶし だしこんぶ ホキ ぎゅうにゅう	おおさかしろな ほししいたけ はくさい ほうれんそう にんじん	こめ でんぷん こめでんぷん		
24 (水)	さんしょくライス ミートボールのスープ きゅうりとツナのあえもの 牛乳 ミニピーチゼリー ピーチゼリー(中のみ)	614 24.8	791 31.6	とりにく とりがらスープ チキンボール ツナ ぎゅうにゅう	ホールコーン えだまめ たまねぎ にんじん だいこん キャベツ きゅうり	こめ ミニピーチゼリー ピーチゼリー(中のみ)		
25 (木)	ごはん うまに さわらのたつたあげ てづくりのりつくだに 牛乳	664 26.4	805 31.7	ごぼうてん あつあげ けずりぶし さわら あまのり ひじき ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん さやいんげん つちしょうが	こめ じゃがいも でんぷん こめでんぷん		
26 (金)	きりめいりコッペパン しんじゃがのクリームシチュー やきウインナー ケチャップソース キャベツのソテー スライスチーズ 牛乳	663 30.6	815 37.5	とりにく とりがらスープ なまクリーム チーズ ぎゅうにゅう ウインナー スライスチーズ	たまねぎ にんじん キャベツ カレーこ	コッペパン じゃがいも バター こむぎこ でんぷん		
30 (火)	ごはん しんたまねぎとわかめのみそしる ぶたにくのこめこからあげ こまつなのあえもの 牛乳	676 27.3	807 32.9	とうふ ほしわかめ あかみそ しろみそ にぼし ぶたにく とりささみ ぎゅうにゅう	たまねぎ だいこん あおねぎ つちしょうが にんにく レモンかじゅう こまつな にんじん	こめ じゃがいも でんぷん こめでんぷん		

※献立や食材は都合により変更することがありますので、ご了承下さい。 ※魚介類等にあみえび等の混入のおそれがあります。
 ※中学校の栄養価が書かれていない日は、中学校給食がない日です。 緑:主にからだの調子を整える食品。他の栄養の吸収を助けたり、病気に対する抵抗力をつける。
 《栄養三食》 食品を栄養素の働きによって3つに分類しました。 ビタミン・無機質を多く含む。野菜・果物がこれになります。
 赤:主にからだを作る食品。血液や筋肉・内臓・骨などからだの組織を作る。たんぱく質・無機質(カルシウム)を多く含む。 黄:主に熱や力のもとになる食品。からだを動かしたり、脳を活動させる。体温を保つなどの基礎的な働きをする。
 魚・肉・卵・豆・豆製品・牛乳・乳製品・小魚・海そうがこれになります。 炭水化物・脂質を多く含む。米・パン・めん・いも・砂糖・油脂がこれになります。

今月使用の農産物・魚介類の産地(魚介類の加工地は原則国内)	はつきたまねぎ	町内産	なす	町内産	こまつな	町内産	ほうれんそう	町内産	じゃがいも	鹿児島県	グリーンアスパラガス	熊本県	さやいんげん	高知県
	おおさかしろな	大阪府	キャベツ	愛知県	はるキャベツ	愛知県	きゅうり	高知県	ごぼう	北海道	つちしょうが	高知県	だいこん	長崎県
	たまねぎ	北海道	にんじん	徳島県	にんにく	青森県	あおねぎ	徳島県	はくさい	愛知県	ピーマン	高知県	ブロッコリー	徳島県
	もやし	岐阜県	えのきたけ	長野県	ぶなしめじ	長野県	あかうお	カナダ	さわら	東シナ海	ちりめんじゃこ	広島県	ホキ	ニュージーランド
	いか	ペルー	とりにく	熊本県	ぶたにく	宮崎県								

今月の平均栄養量	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	マグネシウム	亜鉛
文科省学校給食摂取基準(3・4年)	650kcal	13~20%	20~30%	<2.0g	350mg	3.0mg	200µgRAE	0.40mg	0.40mg	25mg	4.5g	50mg	2.0mg
今月の小学校3・4年生平均	640kcal	※17%27g	※28%20g	2.5g	375mg	2.9mg	226µgRAE	0.47mg	0.55mg	23mg	5.6g	86mg	3.7mg
文科省学校給食摂取基準(中学校)	830kcal	13~20%	20~30%	<2.5g	450mg	4.5mg	300µgRAE	0.50mg	0.60mg	35mg	7.0g	120mg	3.0mg
今月の中学校平均	797kcal	※17%33g	※27%24g	3.2g	465mg	4.1mg	266µgRAE	0.62mg	0.61mg	36mg	7.1g	106mg	4.4mg

※摂取エネルギー全体における割合