



2023年度 4月学校給食献立表

まつかかしほくぶがっこうきゅうしょくセンター(幼稚園版)

(たけっピーランチ)

にち 日	ようび 曜日	こんだてめい 献立名		しょくひんめい 食品名			きじゅんりょう 基準量(幼稚園)			
				おもに体をつくるものになる (あか)	おもに体の調子を整えるものになる (みどり)	おもにエネルギーのもとになる (き)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)		
10	月	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	まぐろのオニオンソース マカロニスープ	ぎゅうにゅう, まぐろ, ベーコン	たまねぎ, にんじん とうもろこし, パセリ	こめ, むぎ, かたくりこ, あぶら, さとう, マカロニ, じゃがいも	501	22.9		
11	火	わかめごはん ぎゅうにゅう	とりにくのからあげ キャベツのあおじそあえ しろみそしる	ぎゅうにゅう, わかめ, とりにく, あぶらあげ, みそ	しょうが, キャベツ にんじん, たまねぎ, ねぎ	こめ, むぎ, かたくりこ あぶら, じゃがいも	494	21.9		
12	水	こがたコッペパン よこぎり ぎゅうにゅう	やきそば ツナサラダ	ぎゅうにゅう, ぶたにく, あおのり, ツナ	キャベツ, もやし, にんじん, たまねぎ, きゅうり, とうもろこし	パン, やきそばめん, あぶら, ノンエッグマヨネーズ	513	21.7		
13	木	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	チキンカレー かいそうサラダ	ぎゅうにゅう, とりにく, かいそうミックス, ツナ	しょうが, にんにく, たまねぎ, セロリー, にんじん, きゅうり, とうもろこし	こめ, むぎ, あぶら, じゃがいも, こむぎこ さとう	498	17.1		
14	金	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	にくじゃが さけのコーンマヨネーズやき	ぎゅうにゅう, ぎゅうにく, さけ	たまねぎ, にんじん, さやいんげん, しょうが, とうもろこし	こめ, むぎ, じゃがいも, こんにやく, あぶら, さとう, ノンエッグマヨネーズ	511	21.3		
17	月	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	マーボー豆腐 パンサンサー プリン	ぎゅうにゅう, とうふ, ぶたにく, みそ, ハム	たまねぎ, にんじん しいたけ, にんにく, しょうが, ねぎ, きゅうり, もやし	こめ, むぎ, あぶら, さとう, かたくりこ, はるさめ, ごま, プリン	534	22.9		
18	火	ちやちやもランチ(三雲でとれたたまごを使った、「スナッペンどりの卵とじ」です。)								
		むぎいりごはん ぎゅうにゅう	スナッペンどりのたまご あかうおにつけ おかかふりかけ	ぎゅうにゅう, かまぼこ, こうやどうふ, たまご, あかうお, ふりかけ	たまねぎ, にんじん, スナッペンどりの, しいたけ, しょうが	こめ, むぎ, じゃがいも, こんにやく, あぶら, さとう	474	25.9		
19	水	こくとうパン ぎゅうにゅう	ポークビーンズ こんにやくサラダ	ぎゅうにゅう, ぶたにく だいず	にんにく, たまねぎ, にんじん, ほうれんそう, キャベツ	パン, あぶら, じゃがいも, さとう, こんにやく, ごま, ノンエッグマヨネーズ	501	21.1		
20	木	わしよくひしゅん 和食の日(旬のたけのこをつかった、「たけのこごはん」です。)								
		たけのこごはん ぎゅうにゅう	かじきのたつたあげ こまつなはいそあえ すましじる	ぎゅうにゅう, とりにく, かじき, かまぼこ, とうふ, わかめ, のり	にんじん, たけのこ しょうが, たまねぎ, ねぎ, こまつな, もやし	こめ, あぶら, さとう, かたくりこ	483	27.8		
21	金	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	はっぼうさい こざかないりフライ ビーンズ	ぎゅうにゅう, ぶたにく, いか, だいず, こざかな	しょうが, しいたけ, たまねぎ もやし, にんじん, チンゲンサイ, キャベツ	こめ, むぎ, あぶら, かたくりこ, さとう	488	22.8		
24	月	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	ごしよくそぼろ とうふのみそしる みかんゼリー	ぎゅうにゅう, とりにく, たまご, とうふ, みそ あぶらあげ, わかめ,	しょうが, にんじん, たまねぎ, えだまめ, ねぎ	こめ, むぎ, あぶら, さとう, じゃがいも, ゼリー	499	20.4		
25	火	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	ごもくきんぴら さわらのパーベキューソース こふきいも	ぎゅうにゅう, さつまあげ, さわら	ごぼう, にんじん, さやいんげん	こめ, むぎ, こんにやく, ごま, さとう, あぶら, かたくりこ, じゃがいも	489	19.6		
26	水	コッペパン たてぎり ぎゅうにゅう	ロングウインナー そえキャベツ ケチャップ アスパラのクリームに	ぎゅうにゅう, ウインナー とりにく	キャベツ, たまねぎ, にんじん, アスパラガス, とうもろこし	パン, じゃがいも, あぶら, こむぎ, バター	491	21.7		
27	木	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	さばのカレーやき きゅうりのマリネ きりぼしだいこんのふくめに	ぎゅうにゅう, さつまあげ あぶらあげ, さば	きりぼしだいこん, にんじん, さやいんげん, しいたけ, たまねぎ, きゅうり	こめ, むぎ, こんにやく, さとう, あぶら	497	30.3		
28	金	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	ハッシュドポーク コールスローサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく	たまねぎ, キャベツ, にんじん, きゅうり, とうもろこし	こめ, むぎ あぶら, こむぎこ, ノンエッグマヨネーズ	482	18.6		

※材料等の都合により、やむをえず献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。

