



平成30年度

4月分 学校給食予定献立表



舞鶴市立高根学校給食センター 0550-82-6182

日 曜日	こんだて	おもに体をつくる もとになる食べ物	おもに体の調子を整える もとになる食べ物	おもにエネルギーの もとになる食べ物	栄養価	
					小学校	中学校
10 火	ごてんばこしひかりごはん			こめ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			611	782
	ポークカレー	ぶたにく だっしふんにゅう	たまねぎ にんじん グリンピース	じゃがいも カレールウ	19.0	22.6
	ふくじんづけ		だいこん なす れんこん しょうが なたまため しそのは	ごま さとう	25	22
かいそうサラダ	わかめ ぶのり あかとさか	きゅうり もやし コーン		2.6	3.0	
11 水	くろさとういりしょくパン			パン くろさとう		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			617	773
	ほうれんそうのオムレツ	たまご	ほうれんそう	でんぷん マヨネーズ	28.3	35.4
	やさいのソテー	ウインナー	きゃべつ にんじん	オリーブオイル	26.5	38
チキンスープ	とりにく	たまねぎ にんじん	じゃがいも あぶら	3.0	3.8	
<b>入学・進級おめでとうこんだて</b>						
12 木	せきはん ごましお	あずき		こめ もちごめ ごま		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			607	751
	ソースかつ	とりにく		パンこ でんぷん あぶら	21.0	25.2
	やさいのひじきあえ	ひじき	こまつな きゃべつ		25	22
すましじる	とうふ なんと	たまねぎ はねぎ		2.4	2.8	
おめでとうデザート			おめでとうデザート			
13 金	せわりロールパン			パン		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			641	785
	やきウインナー	ウインナー		さとう	24.8	29.9
	マカロニサラダ		にんじん グリンピース コーン	マカロニ マヨネーズ ドレッシング	40	39
わかめスープ	かまぼこ	にんじん ねぎ		3.5	4.4	
いちごヨーグルト	ヨーグルト					
16 月	ごてんばこしひかりごはん			こめ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				862
	あじのフリッター	あじ		こむぎこ あぶら	31.2	33
	さんしょくツナそぼろ	ツナ たまご	にんじん えだまめ しょうが	さとう	25	2.5
とうふとわかめのみそしる	とうふ わかめ みそ	たまねぎ				
17 火	ソフトめん			ソフトめん		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			685	847
	ミートソース	ぶたにく チーズ	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト にんにく しょうが	こむぎこ さとう あぶら	24.6	29.8
	やさいコロッケ		にんじん コーン グリンピース たまねぎ	じゃがいも マーガリン パンこ こむぎこ あぶら	28	26
だいこんサラダ		だいこん きゅうり にんじん	ドレッシング	3.2	3.9	
18 水	パン いちごジャム			パン いちごジャム		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			614	753
	てりやきチキン	とりにく		さとう	27.7	33.5
	コーンサラダ		きゃべつ きゅうり コーン	ドレッシング	33	32
カレーポトフ	うすらたまご	たまねぎ にんじん	じゃがいも カレールウ あぶら	2.8	3.5	
<b>ごてんばこめこの日(地場産物給食の日)</b>						
19 木	ごてんばこしひかりごはん			こめ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			610	794
	はるまき	ぶたにく ひじき	きゃべつ たまねぎ にんじん しょうが	こむぎこ あぶら	21.5	26
	チンジャオロース	ぶたにく	あおピーマン たまねぎ あかピーマン たけのこ	あぶら さとう ごまあぶら	30	26
ちゅうかふうコーンスープ	たまご	コーン たまねぎ ほうれんそう	でんぷん	2.0	2.6	
20 金	りんごチップパン		りんご	パン		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			667	852
	ポークメンチカツ	ぶたにく	たまねぎ	パンこ こむぎこ あぶら	24.4	30.6
	イタリアンサラダ		きゃべつ きゅうり あかピーマン	ドレッシング	38	36
コーンシチュー	ぶたにく ぎゅうにゅう なまクリーム	たまねぎ にんじん コーン パセリ	じゃがいも バター こむぎこ あぶら	2.4	3.1	

