



# 4がつよていこんだてひょう



令和6年度 ※調理場の給食実施日の献立表です。各学校が振替休業等で給食の無い日にも献立が記載されていますのでご了承ください。 四街道市立東部学校給食共同調理場

日付	こんだてめい			おもなざいりょう						えいようか			
	牛乳	主食	おかず	血やにくになる	体の調子をととのえる	かや熱のもとになる			エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	
10 (水)	牛乳	むぎごはん	しゅうまい2こ もやしサラダ マーボー豆腐	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ	しゅうまい にんじん もやし たけのこ しいたけ	こまつな たまねぎ にら にんにく	こめ おおむぎ でんぶん さとう	あぶら ごまあぶら	673	28.9	23.1	2.2	
11 (木)	牛乳	むぎごはん	たらのマヨネーズやき あつあげのみそいため そうめんのすましじる	ぎゅうにゅう たら とりにく あつあげ	みそ わかめ	にんじん たまねぎ コーン パセリ	ねぎ しめじ しょうが レモン	こめ おおむぎ そうめん でんぶん	さとう あぶら マヨネーズ	662	28.7	23.3	2.4
12 (金)	牛乳	きなこあげパン	イタリアンサラダ こめこのコーンシチュー ひとくちぶどうゼリー	ぎゅうにゅう とりにく サラミ きなこ	いんげんまめ チーズ スキムミルク	にんじん キャベツ たまねぎ きゅうり	コーン グリーンピース	パン こめこ じゃがいも さとう	あぶら バター	679	26.6	26.3	2.5
△ ねんせいはいじめてのきゅうしょく △													
15 (月)	牛乳	むぎごはん	チキンカレー こんにゃくサラダ はちみつレモンゼリー	ぎゅうにゅう とりにく レンズまめ ひよこまめ	チーズ	にんじん たまねぎ りんご キャベツ	しょうが にんにく きゅうり	こめ おおむぎ じゃがいも さとう	あぶら ゼリー	714	22.5	26.1	2.1
16 (火)	牛乳	むぎごはん	さばのピリからやき こまつなとツナのサラダ じゃがいものそばろに	ぎゅうにゅう さば ツナ とりにく	あつあげ だいず みそ	にんじん もやし しょうが たけのこ	こまつな たまねぎ しいたけ さやいんげ	こめ おおむぎ じゃがいも さとう	あぶら ごま	695	27.1	25.0	1.9
17 (水)	牛乳	スパゲティ ナポリタン	やさいコロック ごぼろサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく ウィンナー ツナ	ヨーグルト	にんじん ピーマン しょうが きゅうり	たまねぎ にんにく ごぼう	スパゲティ じゃがいも さとう あぶら	エッグ クリーム ごま	646	22.5	26.2	2.4
18 (木)	牛乳	ぶたキムチどん	はるさめサラダ フルーツあんじん	ぎゅうにゅう ぶたにく		にんじん にんにく にら キャベツ	はくさい たまねぎ きゅうり	こめ おおむぎ はるさめ さとう	あぶら ごまあぶら ごま ゼリー	645	21.6	16.7	1.4
19 (金)	牛乳	むぎごはん	とりにくのなんぶやき だいこんのべっこうに ひつまじる	ぎゅうにゅう とりにく		にんじん しいたけ ごぼう えのきだけ	だいこん さやいんげん はくさい こまつな	こめ おおむぎ でんぶん さとう	あぶら ごまあぶら ごま	636	28.4	18.3	2.1
22 (月)	牛乳	むぎごはん	とうふハンバーグ アツ炒りのちゅうかさ ビーフンスープ ひとくちりんごゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ		にんじん しょうが ブロッコリー たけのこ	しいたけ にんにく ねぎ たまねぎ	こめ おおむぎ ピーマン じゃがいも ごま ゼリー	でんぶん さとう ごまあぶら ごま	604	21.1	16.6	2.1
23 (火)	牛乳	むぎごはん	ハンバーグきのこソース しらたきのいためもの とんじる	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ	あぶらあげ みそ	にんじん エリンギ しょうが ごぼう	えのきだけ しめじ だいこん ねぎ	こめ おおむぎ さといも でんぶん	さとう あぶら ごまあぶら	641	25.6	21.5	2.3
24 (水)	牛乳	セサミトースト	マカロニサラダ ポークビーンズ オレンジ	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン だいず		にんじん コーン しょうが たまねぎ	きゅうり にんにく オレンジ	パン マカロニ じゃがいも はちみつ あぶら	あぶら バター エッグ クリーム ごま	699	24.4	29.0	2.4
25 (木)	牛乳	わかめごはん	いかのかりんあげ にまめ のっぺい汁	ぎゅうにゅう いか とりにく きんときまめ	わかめ	にんじん だいこん ねぎ ごぼう	はくさい こまつな	こめ おおむぎ でんぶん さとう	あぶら	621	24.1	14.2	2.3
26 (金)	牛乳	むぎごはん	ハヤシライスのルー わかめととりささみのサラダ みかんミルクかん	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ぎゅうにゅう	わかめ	にんじん たまねぎ マッシュルーム キャベツ	にんにく もやし みかん	さとう おおむぎ こむぎ じゃがいも	さとう あぶら バター	702	25.2	20.3	2.0
30 (火)	牛乳	コーンピラフ	とりにくのパンこやき ポトフ パニラウエハース	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ウィンナー	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんじん マッシュルーム だいこん コーン	たまねぎ キャベツ	こめ おおむぎ パンこ じゃがいも	さとう あぶら バター ウエハース	644	28.7	24.2	2.4

\*食材・その他の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

\*献立表に記載してある食品は主に使用している食品です。すべての食品についての記載ではありませんのでご了承ください。

1か月の平均値	661	25.3g	21.4g	2.2
		15.3%	29.1%	
3・4年生1回当たりの学校給食摂取基準	650	13~20%	20~30%	2.0未満



## 入学・進学

### おめでとうございます

2~6年生は10日(水)から、  
1年生は15日(月)から給食が始まります。

給食の時間がより良い時間になるように、  
安全でおいしい給食作りをがんばりますので、  
1年間よろしくお願いします。

### 〈食材の予定産地情報〉

- 米: 四街道市
- 牛乳: 千葉県
- かいそう  
ひじき: 九州  
わかめ: 宮城  
のり: 九州
- 肉・魚類  
豚肉: 山形県・茨城県  
鶏肉: 岩手県・茨城県  
牛肉: 北海道・岩手
- 青果類  
小松菜: 千葉県  
チンゲンサイ: 茨城県・千葉県  
大根: 八街市  
きゅうり: 群馬県・千葉県  
人参: 徳島県  
ピーマン: 茨城県  
にんにく: 香川県  
ねぎ: 千葉県  
ごぼう: 四街道市  
白菜: 茨城県  
里芋: 千葉県
- もやし: 栃木県  
玉ねぎ: 兵庫県  
にら: 茨城県・栃木県  
えのき: 長野県  
しめじ: 長野県  
エリンギ: 新潟県  
キャベツ: 神奈川県・千葉県  
じゃがいも: 長崎県・鹿児島県  
しょうが: 高知  
オレンジ: アメリカ

