



令和6年4月

黒保根学校給食予定献立表



献立のねらい: 配りやすく食べやすい献立

桐生市学校給食中央共同調理場

日 曜日	献立名		使用する主な食品と体内での働き						栄養価		
			あか 体をつくる 【1群】 魚・肉・卵 豆・豆製品		みどり 体の調子を整える 【3群】 緑黄色 野菜		きいろ エネルギーになる 【5群】 米・パン・めん いも・砂糖		エネルギー	たんぱく質	
			たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂質			kcal
9 火	ツイストロール ぎゅうにゅう	アスパラとベーコンのスパゲッティ コーンサラダ アーモンドこざかな	は ベーコン	ぎゅうにゅう こざかな	アスパラ にんじん	たまねぎ、しめじ キャベツ、コーン きゅうり	パン、スパゲッティ さとう	バター、あぶら アーモンド	小 中	644 818	24.8 30.5
10 水	ごはん ぎゅうにゅう	ビビンバ(にくみそ) ビビンバ(ナムル) トックいりスープ	は ぶたにく だいず とりにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ほうれんそう	もやし、たまねぎ にんにく、えのきたけ しいたけ	ごはん、こんにやく さとう、トック	あぶら、ごまあぶら ドレッシング、ごま	小 中	588 754	24.9 30.8
11 木	ミルクパン ぎゅうにゅう	チキンカツ こんにやくサラダ コンソメスープ	は とりにく ウインナー	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	キャベツ、たまねぎ コーン、きゅうり	パン、こんにやく パンこ	あぶら ドレッシング	小 中	623 832	25.3 31.7
12 金	ごはん ぎゅうにゅう	とうふのうまに ポークしゅうまい小②中③ ちゅうかあえ	は ぶたにく、だいず とうふ、あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん にら	しいたけ、たまねぎ にんにく、しょうが もやし、キャベツ	ごはん、さとう しゅうまいのかわ かたくりこ	あぶら、ごま ごまあぶら	小 中	586 765	24.5 31.0
15 月	ごはん ぎゅうにゅう	はるまき はるさめサラダ ワンタンスープ	は とりにく、だいず ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ、きゅうり もやし、メンマ	ごはん、はるさめ さとう、ワンタン はるまきのかわ	あぶら、ごま ごまあぶら	小 中	613 873	19.6 23.4
16 火	キャロットパン ぎゅうにゅう	ハンバーグBBQソース キャベツときゅうりのサラダ トマトスープ	は ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	トマト	キャベツ、きゅうり コーン、たまねぎ にんにく	パン、さとう じゃがいも	あぶら	小 中	624 852	25.3 33.2
17 水	ごはん ぎゅうにゅう	ソースメンチ おかかあえ わかめのみそしる	は ぶたにく、とりにく とうふ、あぶらあげ みそ、かつおぶし	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	もやし、えのきたけ きゅうり、ねぎ たまねぎ	ごはん、さとう かたくりこ パンこ	あぶら	小 中	638 826	23.0 28.5
18 木	小ロールパン ぎゅうにゅう	やきそば 3しよくサラダ おいおいデザート	は ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ、キャベツ もやし、コーン	パン、スパゲッティ おいおいデザート	あぶら ドレッシング	小 中	634 818	22.7 28.8
19 金	ごはん ぎゅうにゅう	アジフライ【ソ】 きりぼしだいこんのいために はるキャベツのみそしる	は あじ、さつまあげ みそ、あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ、だいこん キャベツ、ねぎ	ごはん、しらたき パンこ、さとう	あぶら	小 中	595 756	22.1 26.6
22 月	ごはん ぎゅうにゅう	チキンカレー まめまめサラダ ふくじんづけ	は とりにく、だいず	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ、りんご、キャベツ ふくじんづけ、コーン にんにく、えだまめ	ごはん、さとう じゃがいも	あぶら	小 中	613 789	21.7 26.5
23 火	くろパン ぎゅうにゅう	コロッケ【ソ】 ツナサラダ ABCスープ	は ツナ、とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ、きゅうり コーン、たまねぎ	パン、パンこ じゃがいも、マカロニ	あぶら ドレッシング	小 中	615 801	22.8 29.8
24 水	ごはん ぎゅうにゅう	とりのからあげ小②中③ ごまあえ やさいとあぶらあげのやまびこみそしる	は とりにく、とうふ あぶらあげ、みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ、もやし ねぎ、たまねぎ だいこん	ごはん、さとう こむぎこ	あぶら ごま	小 中	601 801	21.6 27.7
25 木	小ココアパン ぎゅうにゅう	ペンネマカロニのミートソース だいこんサラダ かくチーズ	は ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ わかめ	トマト にんじん	たまねぎ、マッシュルーム グリーンピース、だいこん キャベツ	パン、マカロニ さとう	あぶら バター	小 中	585 757	23.6 28.8
26 金	ごはん ぎゅうにゅう	そぼろごはんのぐ やさいのわふうごまマヨネーズあえ じゃがいものみそしる	は とりにく、だいず あぶらあげ、とうふ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ブロッコリー	たまねぎ、キャベツ しょうが、きゅうり	ごはん、さとう じゃがいも	あぶら、ごま マヨネーズ(ノンエッグ)	小 中	593 765	24.9 30.7
30 火	ブランコッペ ぎゅうにゅう	クリームシチュー コールスローサラダ スライスパン	は とりにく	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん	たまねぎ、キャベツ コーン、きゅうり パイナップル	ぱん、じゃがいも さとう	あぶら	小 中	592 800	24.0 31.6

*材料の都合により多少献立が変わることがあります。御了承下さい。 ※は…「箸」 ス…「スプーン」

*【配】…業者からの直配送【代:】…卵代替【ソ】…ソース

	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)
小学校月平均	610	23.4	20.6	2.7
中学校月平均	800	29.3	25.6	3.5

ご入学・ご進級おめでとうございます

学校給食は、子どもたちの成長を考えて、エネルギー量や栄養のバランスに配慮し、旬の食材や地場産物を取り入れてつくっています。また、安全安心な給食を提供できるように細心の注意をはらっています。

今年度も一年間よろしくお願いします。

一部の「きゅうり」は桐生市産のものを
使用する予定です。

今月の図書給食『ウツソースやきそば』

今年度も学校給食では、本に出てくる料理や食材を使ったメニューを給食に取り入れ、本とともに紹介する「図書給食」を実施します♪給食を通して興味のある本を見つけたら、ぜひ読んでみてくださいね。

4月の図書給食では、「ウツソースやきそば」というとても楽しい本ピックアップしました♪