

4がつきゅうしょくよていこんだてひょう

※アレルギーの有無については、詳細な献立表にて必ずご確認ください。こちらの予定献立表は
おもな食品の表示のため、使用している全ての食材が記載されているわけではありません。

(幼稚園・小学校)

2024年度

富里市学校給食センター

日	曜日	スプーン	献立名		おもな食品とはたらき・多くふくまれる栄養素					エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	
			主 食	副 食	エネルギーのもと		体をつくるもと		体のちょうしをととのえるもと		
					炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン		無機質
10	水		わかめごはん	ぎゅうにゅう さくらゼリー ★やさいコロッケ けんちんじる マヨおひたし	こめ パンこ じゃがいも さといも ゼリー	あぶら ごまあぶら	とりにく とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ほうれんそう かぼちゃ	だいこん たまねぎ ごぼう キャベツ もやし	604Kcal 21.6g 18.9g 1.7g
11	木		キャロット ピラフ	ぎゅうにゅう とりにくのハニーマスタードやき ABCスープ フレンチサラダ	こめ さとう はちみつ マカロニ	バター あぶら オリーブオイル	とりにく ハム	ぎゅうにゅう	ピーマン にんじん チンゲンサイ	たまねぎ きゅうり にんにく コーン しょうが キャベツ	603Kcal 27.3g 16.7g 3.0g
12	金		ごはん	ぎゅうにゅう ヨーグルト あじのあげに とんじる こまつなともやしのあえもの	こめ さとう でんぷん	あぶら	あじ ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん こまつな	だいこん ごぼう ねぎ もやし	606Kcal 29.4g 15.2g 2.0g
15	月		ごもく チャーハン	ぎゅうにゅう ショーロンボー(2こ) はるさめスープ フルーツポンチ	こめ はるさめ ゼリー	あぶら ごまあぶら	ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	コーン みかん しいたけ キャベツ ねぎ もも たまねぎ パイン	679Kcal 20.7g 22.2g 2.8g
おいおい こんだて											
16	火		ごはん	ぎゅうにゅう おいおいゼリー ハンバーグきのこあんかけ すまし汁 はるやさいのごまサラダ	こめ ゼリー さとう パンこ でんぷん おふ	ごま ごまあぶら	とりにく かまぼこ	ぎゅうにゅう	みつば にんじん アスパラガス	えのき コーン だいこん キャベツ たまねぎ しいたけ	648Kcal 25.6g 20.9g 2.6g
17	水		パンネの トマトソースに	ぎゅうにゅう ★ささみチーズフライ イタリアンサラダ パンダパン	パンネ さとう パン パンこ	オリーブオイル あぶら	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう チーズ	トマト	たまねぎ きゅうり セロリ にんにく キャベツ	643Kcal 28.8g 23.6g 2.1g
18	木		ごはん	ぎゅうにゅう あかうおのいちやほし ぶたにくとやきとうふのもの わふうサラダ	こめ さとう	あぶら	あかう ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう のり	にんじん ほうれんそう	たまねぎ しいたけ えのき	597Kcal 29.7g 20.3g 2.4g
しょいくのひ											
19	金		ねぎしお ぶたどん	ぎゅうにゅう ⇒(ごはん・ねぎしおぶたどんのく) とみさとやさいのみそしる おふラスク	こめ でんぷん おふ さとう	ごまあぶら バター	ぶたにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん にら こまつな	たまねぎ レモン ねぎ もやし エリンギ だいこん にんにく	613Kcal 25.4g 22.1g 2.2g
22	月		ごはん	ぎゅうにゅう ココアウエハース ★なのはなのかきあげ わかたけじる たくあんあえ	こめ こむぎこ ウエハース	あぶら	とりにく かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ こんぶ	にんじん なのはな	たけのこ コーン たまねぎ きゅうり たくあん ごぼう キャベツ	592Kcal 21.2g 18.5g 2.7g
23	火		ビビンバ丼	ぎゅうにゅう ⇒(むぎごはん・にくいため・ ナムル) ラビオリスープ	こめ むぎ さとう こむぎこ	ごまあぶら ごま	ぶたにく	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	にんにく たまねぎ しょうが はくさい きりほしだいこん ねぎ もやし しいたけ	600Kcal 26.3g 19.2g 2.7g
24	水		コッパン (チョコクリーム)	ぎゅうにゅう チキングラタン ミネストローネ グリーンサラダ	パン パンこ チョコクリーム じゃがいも マカロニ	オリーブオイル あぶら	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん トマト ブロッコリー	セロリ たまねぎ キャベツ にんにく きゅうり	626Kcal 23.1g 23.9g 2.8g
25	木		たけのこ ごはん	ぎゅうにゅう さわらのてりやき だいこんととうふのみそしる ごまドレサラダ	こめ さとう	ごま ごまあぶら	とりにく あぶらあげ さわら とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ほうれんそう	たけのこ しいたけ だいこん もやし ねぎ	606Kcal 32.5g 18.7g 3.0g
26	金		チキンカレー ライス	ぎゅうにゅう ⇒(むぎごはん・チキンカレー) コーンサラダ フルーツミックスゼリー	こめ むぎ じゃがいも ゼリー	あぶら	とりにく	ぎゅうにゅう スキムミルク チーズ	にんじん	にんにく たまねぎ コーン キャベツ きゅうり	622Kcal 24.8g 17.5g 2.4g
30	火		ごはん	ぎゅうにゅう とりにくのオーロラソース(2こ) やさいとウィンナーのスープ かいそうサラダ	こめ でんぷん さとう	あぶら ごま	とりにく ウィンナー ベーコン みそ	ぎゅうにゅう かいそう	にんじん こまつな	しょうが コーン たまねぎ もやし セロリ にんにく キャベツ	665Kcal 25.9g 26.8g 2.3g

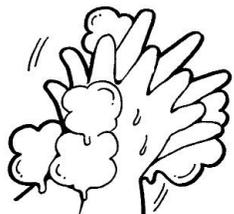
※材料等の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。
★印につきましては、小袋のドレッシング等がつかます。

こんげつのもくひょう

ただしいてあらいをみにつけよう！

学校給食摂取基準(8~9歳)	当月平均
エネルギー：650Kcal	621Kcal
たんぱく質：21~33g	25.8g
脂質：14.4~21.7g	20.3g
食塩相当量2.0g未満	2.4g

きれいに手を洗おう!!



石けんをよく泡立てて、手のひらや手の甲をしっかりと洗います。忘れがち
な指と指の間、つめ、手首もよく洗って、水で洗い流します！

とみぎつとさん
こみぎつとさん
みねだほこぶこ
にねちだほこぶこ
つらぎんうまため
ば げこれつに
んんなく
サイ そ
イ う

保護者のみなさまへ

【給食費について】

4月分の給食費の
口座振替は、5月分
と合わせて5月10日
に振替をいたします。
よろしくお願ひいた
します。



献立表は、富里市のHPからも取得できます。(直接リンク <http://www.city.tomisato.lg.jp/0000003859.html>)

富里市のトップページ左下の「教育委員会」のバナーから→「学校教育」→「学校給食」→「学校給食について」の順にクリックしてください。