

4月 こんだて表

かわごえちようがっこうきゅうしよく
川越町学校給食センター
令和2年4月7日

日	こんだてめい 献立名	牛乳 ちゆうにゅう	あかなかま 赤の仲間 ちにく 血や肉になる	きなかま 黄の仲間 ねつちからもと 熱や力の元になる	みどりなかま 緑の仲間 からだちゆうしととの 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 (中学年量)
8水	ごはん	○	ごはん	ごはん		629 kcal
	マーボー豆腐		ぶたにく、みそ、とうふ	ごまあぶら、さとう、かたくりこ	にんにく、しょうが、たけのこ、ほししいたけ、ねぎ	26.4 g
	ナムル			ごまあぶら、さとう	もやし、ほうれんそう、にんじん、きゅうり	
9木	わかめごはん	○	わかめごはんのもと	ごはん		600 kcal
	ちくわのてんぷら		ちくわ	てんぷらこ、あぶら		22.3 g
	ゆかりあえ				キャベツ、きゅうり、しそ	
	けんちん汁		とうふ、あぶらあげ	こんにやく、ごまあぶら	ごぼう、だいこん、にんじん、ねぎ	
10金	カレーライス	○	ぶたにく	ごはん、じゃがいも、カレールウ、オリーブオイル	たまねぎ、にんじん、にんにく、しょうが、トマト	658 kcal
	ふくじんづ 福神漬け				ふくじんづけ	20.6 g
	ツナサラダ		ツナ	オリーブオイル、さとう	キャベツ、きゅうり、とうもろこし	
13月	ぶたどん 豚丼	○	ぶたにく	ごはん、さとう、こんにやく	しょうが、たまねぎ、ごぼう、にんじん	601 kcal
	かきたま汁		たまご、とうふ	かたくりこ	えのきたけ、こまつな、だいこん	29.0 g
14火	こめこ 米粉パン	○		パン		626 kcal
	しろみざかな 白身魚フライ・ソース		しいら	こめこ、てんぷらこ、パンこ、あぶら		30.2 g
	そえキャベツ				キャベツ	
	じゃがいもスープ		ベーコン	じゃがいも	にんじん、たまねぎ、とうもろこし、チンゲンサイ	
15水	ちゅうかはん 中華飯	○	ぶたにく、いか、うずらたまご	ごはん、ごまあぶら、かたくりこ	しょうが、にんじん、たまねぎ、はくさい、チンゲンサイ、たけのこ、ほししいたけ	627 kcal
	あんりん 杏仁フルーツ		とうにゅうあんにんどうふ		フルーツ (みかん もも パイン)	22.6 g
16木	ごはん	○		ごはん (川越町産コシヒカリ)		608 kcal
	あつあ 厚揚げと豚肉のみそ炒め		ぶたにく、あつあげ	さとう、かたくりこ	しょうが、ピーマン、キャベツ、にんじん	23.6 g
	はるさめ 春雨サラダ		ツナ	はるさめ、さとう、ごまあぶら	チンゲンサイ、きゅうり、きくらげ	
17金	たけのこごはん	○		ごはん (川越町産コシヒカリ)	たけのこごはんのもと	628 kcal
	わふうあつや 和風厚焼き卵		とりにく、ひじき、たまご	あぶら、さとう	たまねぎ、にんじん、ほししいたけ	27.1 g
	さやえんどうのみそ汁		あぶらあげ、みそ、みそ	じゃがいも	だいこん、さやえんどう、ぶなしめじ	
20月	ごはん	○		ごはん		634 kcal
	さわらの照り焼き		さわら	さとう、かたくりこ	しょうが	30.3 g
	ふきとたけのこの煮物		とりにく、あつあげ	こんにやく、さとう	ふき、にんじん、たけのこ	
	はりはり漬け		めかぶ	さとう	きりぼしだいこん、きゅうり	
21火	こがせ 小型ロールパン	○		パン		607 kcal
	ミートソーススパゲティ		ぶたにく、ぎゅうにく、チーズ	スパゲティ、オリーブオイル	にんじん、たまねぎ、ピーマン、にんにく、トマト	23.7 g
	コーンサラダ		ツナ	オリーブオイル、さとう	キャベツ、きゅうり、とうもろこし	
22水	ごはん	○		ごはん		606 kcal
	いかのレモン風味		いか	かたくりこ、あぶら、さとう	レモン	25.5 g
	ごもく 五目きんぴら		ぶたにく	ごまあぶら、こんにやく、さとう、ごま	しょうが、ごぼう、にんじん、たけのこ、ピーマン	
	こんぶあえ		しおこんぶ		キャベツ	
23木	ピピンバ	○	ぶたにく、きんしたまご、みそ	ごはん、ごまあぶら、さとう	しょうが、にんにく、にんじん、ほうれんそう、もやし	613 kcal
	もずくスープ		とうふ、もずく		だいこん、ねぎ	26.6 g
24金	さけ 鮭そぼろごはん	○	さけ	ごはん、さとう		603 kcal
	にく 肉じゃが		ぶたにく	さとう、じゃがいも、こんにやく	たまねぎ、にんじん、さやいんげん	28.2 g
	す 酢のもの		わかめ、しらすぼし	さとう	きゅうり	
27月	ごはん	○		ごはん		655 kcal
	チンジャオロースー		ぶたにく	あぶら、さとう、かたくりこ、ごまあぶら	たけのこ、エリンギ、ピーマン、あかピーマン、にんじん	21.5 g
	ごもく 五目ワントンスープ		ベーコン、とうふ	ワントン	もやし、ほししいたけ、チンゲンサイ、ねぎ	
28火	ごもく 五目ラーメン	○	ぶたにく	ラーメン	はくさい、にんじん、もやし、きくらげ、ねぎ	668 kcal
	こざかない 小魚入りフライビーンズ		だいたい、ちりめんじゃこ	あぶら、さとう		27.7 g
	てづく 手作りお茶蒸しパン		ぎゅうにゅう、たまご	プレミックスこ、さとう、あぶら	りよくちや	
30木	ごはん	○		ごはん		691 kcal
	とり 鶏の唐揚げねぎソース		とりにく	かたくりこ、あぶら、さとう	しょうが、ねぎ	26.9 g
	ごまあえ			ごま、さとう	キャベツ、ほうれんそう	
	すまし汁		かまぼこ、あぶらあげ		にんじん、だいこん、はくさい	

このマークの日は、「みえ地物一番給食の日」です。三重県産食材は、太字なめ字で表示してあります。

★食材の都合により献立が変更になる場合があります。