



がつよていこんだてひょう しょうがっこう
4月予定献立表 小学校



令和6年度

古賀市学校給食センター ☎ 942-6155

※ 材料の都合により、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。

日	曜	こんだて		ねつやちからになる	ちやにく、ほねになる	からだのちようしをととのえる	熱量 (kcal)	たんぱく質 (g)	脂肪 (g)	
		牛乳	おかず							
9	火	○	ごはん しゅしよく おかわ 《福岡県の料理》がめに かんてんサラダ	こめ なたねあぶら さとう ノンエッグマヨネーズ さといも	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ ハム こんぶ かんてん	れんこん にんじん たけのこ こんにやく えだまめ キャベツ アスパラガス コーン	645	21.1	19.9	
10	水	○	ミルクしよくパン とうふのミートソース ツナサラダ	ミルクしよくパン なたねあぶら ハヤシルウ さとう ドレッシング ウスターソース	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく だいたず まぐろ	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム えだまめ トマト りんご キャベツ ブロッコリー きゅうり	619	27.8	23.2	
11	木	※ ※ ※ にゅうがくしき ※ ※ ※								
12	金	○	ごはん 《福岡県の食材》わかたけに ほうれんそうとてんぷらのあえもの	こめ なたねあぶら じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ ひらてん	たけのこ こんにやく にんじん えだまめ ほうれんそう コーン	609	24.7	14.8	
15	月	○	けんさんこむぎ しよくパン キャベツのメンチカツ グリーンサラダ コーンスープ いちじくジャム	けんさんこむぎしよくパン なたねあぶら ドレッシング さとう いちじくジャム	ぎゅうにゅう メンチカツ がら(だし)	ブロッコリー アスパラガス きゅうり コーン たまねぎ キャベツ	635	21.0	22.6	
16	火	○	ごはん いわしのおかか こまつなごまあえ かきたまじる	こめ ごま さとう でんぶん	ぎゅうにゅう いわしのおかか とうふ かつお(だし) こんぶ(だし) わかめ たまご	こまつな にんじん もやし たまねぎ はねぎ	622	23.0	18.2	
17	水	○	キャロットパン にくだんごのトマトに アスパラガスのサラダ	キャロットパン なたねあぶら じゃがいも さとう ドレッシング	ぎゅうにゅう にくだんご がら(だし)	たまねぎ にんじん トマト りんご アスパラガス キャベツ きゅうり	644	22.2	29.1	
18	木	○	むぎごはん にくやさいため わかめスープ みかんゼリー	こめ むぎ なたねあぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とうふ わかめ がら(だし)	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ にんじん しめじ はねぎ みかんゼリー	617	21.7	13.5	
19	金	○	ごはん はつがげんまい入りつくね こんにやくのソテー 《旬のみそ汁》 はるきやべつのみそしる	こめ なたねあぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく はつがげんまいいりつくね あぶらあげ いりこ(だし) みそ	こんにやく キャベツ たまねぎ はねぎ	642	23.2	19.7	
22	月	○	せわりパン 《古賀市の食品》ウィンナー ミモザサラダ ポトフ ケチャップ	コッペパン さとう なたねあぶら ドレッシング じゃがいも	ぎゅうにゅう ウィンナー とりにく がら(だし)	ブロッコリー カリフラワー コーン たまねぎ にんじん えだまめ トマト	632	24.6	27.4	
23	火	○	ごはん わふうハンバーグ きゅうりときくらげのすのもの とうふのみそしる	こめ さとう でんぶん	ぎゅうにゅう ハンバーグ とうふ あぶらあげ いりこ(だし) みそ	だいこん きゅうり にんじん もやし きくらげ たまねぎ しめじ はねぎ	641	22.2	19.0	
24	水	○	けんさんこむぎ しよくパン キャベツのクリームに にんじんドレッシングサラダ 《旬の食材》いちごゼリー	けんさんこむぎしよくパン なたねあぶら じゃがいも ドレッシング シチュールウ	ぎゅうにゅう とりにく がら(だし) まぐろ チーズ	キャベツ たまねぎ にんじん しめじ えだまめ ほうれんそう アスパラガス コーン いちごゼリー	608	25.4	21.7	
25	木	○	ごはん 《旬の魚》さわらのさいきょうやき きんぴらごぼう すましじる しそこんぶ	こめ ごまあぶら ごま さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ さわらのさいきょうやき かまぼこ しそこんぶ かつお(だし) こんぶ(だし)	ごぼう にんじん こんにやく たまねぎ えのき はねぎ	636	27.3	16.8	
26	金	○	むぎごはん チキンカレー レモンサラダ	こめ むぎ なたねあぶら ウスターソース カレールウ じゃがいも オリーブゆ さとう	ぎゅうにゅう とりにく がら(だし) ハム	しょうが にんにく たまねぎ にんじん トマト りんご キャベツ きゅうり レモン	628	19.3	16.4	
30	火	○	ごはん すきやき ぎょうざ もやしのナムル	こめ さとう なたねあぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぎゅうにく やきとうふ ぎょうざ やきぶた	にんじん キャベツ たまねぎ こんにやく しめじ もやし きゅうり しょうが にんにく	652	21.0	19.3	

※ 今月の地場産食材…米(夢つくし)、小松菜、みそ、卵、玉ねぎ

※ 福岡県産…牛乳、麦、県産小麦食パン、大豆、油揚げ、豆腐、筍、葉ねぎ、しめじ、ほうれん草、いちごゼリー、いちじくジャム、キャベツ



新年度が始まります！今年度も、古賀市の学校給食をよろしくお願ひいたします ♡

4月予定献立表 中学校

令和6年度

古賀市学校給食センター ☎ 942-6155

※ 材料の都合により、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。

日	曜	こんだて			主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		熱量 (kcal)	たんぱく質 (g)	脂肪 (g)
		牛乳	主食	おかず	1群:たんぱく質	2群:カルシウム	3群:カロテン	4群:ビタミンC	5群:炭水化物	6群:脂質			
					魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・芋類・砂糖	油脂			
10	水	学 式											
11	木	○	麦ごはん 焼売 海藻サラダ 《中国の料理》八宝菜	焼売 豚肉 ちくわ から(だし)	牛乳 寒天 海藻	人参	きゅうり にんにく 玉ねぎ キャベツ	米 麦 砂糖 でん粉	菜種油 ごま油	756	26.0	22.5	
12	金	○	ごはん 《福岡県の食材》若竹煮 ほうれん草と天ぷらの和えもの	鶏肉 厚揚げ 平天	牛乳	人参 ほうれん草	筍 こんにやく 枝豆 コーン	米 じゃがいも 砂糖	菜種油	706	28.4	16.3	
15	月	○	県産小麦食パン キャベツのメンチカツ グリーンサラダ コーンスープ いちじくジャム	メンチカツ がら(だし)	牛乳	ブロッコリー アスパラガス	きゅうり コーン 玉ねぎ キャベツ	県産小麦食パン 砂糖 いちじくジャム	菜種油 ドレッシング	745	24.0	25.6	
16	火	○	ごはん いわしのおかか煮 小松菜のごま和え かき玉汁 パリッシュ	いわしのおかか煮 豆腐 卵 かつお(だし)	牛乳 昆布(だし) わかめ パリッシュ	小松菜 人参 葉ねぎ	もやし 玉ねぎ	米 砂糖 でん粉	ごま	714	27.1	19.1	
17	水	○	キャロットパン 肉団子のトマト煮 アスパラガスのサラダ	肉団子 がら(だし)	牛乳	人参 トマト アスパラガス	玉ねぎ りんご キャベツ きゅうり	キャロットパン じゃがいも 砂糖	菜種油 ドレッシング	737	25.1	33.1	
18	木	○	麦ごはん 肉野菜炒め わかめスープ みかんゼリー	豚肉 みそ 豆腐 がら(だし)	牛乳 わかめ	人参 葉ねぎ	しょうが にんにく 玉ねぎ キャベツ しめじ みかんゼリー	米 麦 砂糖	菜種油	706	24.8	14.8	
19	金	○	ごはん 発芽玄米入りつくね こんにやくのソテー 《旬のみそ汁》 春キャベツのみそ汁	豚肉 発芽玄米入りつくね 油揚げ みそ	牛乳 いりこ(だし)	葉ねぎ	こんにやく キャベツ 玉ねぎ	米 砂糖	菜種油	718	25.0	20.5	
22	月	○	背割りパン 《古賀市の食品》ウィンナー ミモザサラダ ポトフ ケチャップ	ウィンナー 鶏肉 がら(だし)	牛乳	ブロッコリー 人参 トマト	カリフラワー コーン 玉ねぎ 枝豆	コッペパン 砂糖 じゃがいも	菜種油 ドレッシング	759	29.5	34.3	
23	火	○	ごはん 和風ハンバーグ きゅうりと木耳の酢の物 豆腐のみそ汁	ハンバーグ 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 いりこ(だし)	人参 葉ねぎ	大根 きゅうり もやし きくらげ 玉ねぎ しめじ	米 砂糖 でん粉		761	26.4	22.4	
24	水	○	県産小麦食パン キャベツのクリーム煮 人参ドレッシングサラダ 《旬の食材》いちごゼリー	鶏肉 がら(だし) まぐろ	牛乳 チーズ	人参 ほうれん草 アスパラガス	キャベツ 玉ねぎ しめじ 枝豆 コーン いちごゼリー	県産小麦食パン じゃがいも	菜種油 ドレッシング シチュールウ	728	30.2	25.2	
25	木	○	ごはん 《旬の魚》鰯の西京焼き 金平ごぼう すまし汁 しそ昆布	豚肉 厚揚げ 鰯の西京焼き かまぼこ かつお(だし)	牛乳 しそ昆布 昆布(だし)	人参 葉ねぎ	ごぼう こんにやく 玉ねぎ えのき	米 砂糖	ごま油 ごま	716	29.5	17.8	
26	金	○	麦ごはん チキンカレー レモンサラダ	鶏肉 がら(だし) ハム	牛乳	人参 トマト	しょうが にんにく 玉ねぎ りんご キャベツ きゅうり レモン	米 麦 じゃがいも 砂糖	菜種油 ウスターソース カレールウ オリーブ油	728	21.9	18.2	
30	火	○	ごはん すきやき 餃子 もやしのナムル	牛肉 焼き豆腐 餃子 焼豚	牛乳	人参	キャベツ 玉ねぎ こんにやく しめじ もやし きゅうり しょうが にんにく	米 砂糖	菜種油 ごま油	789	24.9	23.7	

※ 今月の地場産食材…米(夢つくし)、小松菜、みそ、卵、玉ねぎ

※ 福岡県産…牛乳、麦、県産小麦食パン、大豆、油揚げ、豆腐、筍、葉ねぎ、しめじ、ほうれん草、いちごゼリー、いちじくジャム、キャベツ



新年度が始まります！今年度も、古賀市の学校給食をよろしくお願いたします🌸