

学校給食献立予定表

令和6年4月

三好市学校給食センター

日	曜	献立名		食品名			エネルギー kcal	タンパク質 g	
				黄色の食品 熱や力になる	赤の食品 血や肉・骨になる	緑の食品 体の調子を整える			
9	火	ごはん 牛乳	肉じゃが ちりめんキャベツ		こめ じゃがいも さとう ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぎゅうにく てんぷら ちりめん	たまねぎ にんじん えだまめ こんにやく キャベツ たくあん	590	23.0
10	水	ごはん 牛乳	鶏肉のねぎソース和え すまし汁	お祝いクレープ	こめ こめこ でんぷん あぶら ごま さとう ごまあぶら クレープ	ぎゅうにゅう とりにく わかめ かまぼこ とうふ	ねぎ えのき にんじん	788	32.5
11	木	コッペパン 牛乳	ハンバーグのケチャップかけ コーンあえ 春野菜のポトフ	みかんジャム	パン さとう じゃがいも ジャム	ぎゅうにゅう ウィナー ハンバーグ(とり・ぶた)	にんじん コーン キャベツ たまねぎ ブロッコリー	707	29.0
12	金	ごはん 牛乳	たけのこのうま煮 わかめの酢の物	ふりかけ	こめ さとう ごま	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ちくわ あつあげ わかめ ちりめん	たけのこ にんじん こんにやく いんげん キャベツ きゅうり	578	25.2
15	月	ごはん 牛乳	ぎょうざ ピリからきゅうり 八宝菜		こめ さとう でんぷん ごま ごまあぶら ぎょうざ(かわ:こむぎこ)	ぎゅうにゅう ぶたにく ぎょうざ(ぐ:ぶた)	しょうが はくさい たまねぎ にんじん チンゲンサイ たけのこ きゅうり	583	21.6
16	火	<small>少なめ わかめ</small> ごはん 牛乳	五目うどん ツナサラダ		こめ うどん ドレッシング	ぎゅうにゅう とりにく わかめ あぶらあげ かまぼこ ツナ	たまねぎ ねぎ にんじん キャベツ きゅうり えだまめ	605	22.7
17	水	ごはん 牛乳	厚揚げのそぼろ煮 すだち酢和え		こめ じゃがいも ごま さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく てんぷら ちりめん あつあげ あぶらあげ	にんじん たまねぎ えだまめ こんにやく キャベツ こまつな	615	25.7
18	木	<small>丸パン (切り込み)</small> 牛乳	ハムサンド(ハム・キャベツ) ABCスープ	パックケチャップ 青りんごゼリー	パン マカロニ あおりんごゼリー	ぎゅうにゅう ベーコン ハム	キャベツ にんじん たまねぎ コーン いんげん	631	27.9
19	金	ごはん 牛乳	さわらのごまみそかけ おひたし 若竹汁		こめ ごま でんぷん あぶら	ぎゅうにゅう さわら とうふ かつおぶし わかめ みそ	はくさい にんじん えのき たけのこ ねぎ	652	28.2
22	月	ごはん 牛乳	ミートボール酢豚 中華和え		こめ さとう でんぷん ごま ドレッシング	ぎゅうにゅう とりにく ミートボール(ぶたにく とりにく)	にんじん たまねぎ パプリカ たけのこ きゅうり ピーマン キャベツ コーン	565	20.6
23	火	ごはん 牛乳	コロッケ ポイルキャベツ きんぴら	パックソース	こめ ごまあぶら ごま コロッケ(じゃがいも こむぎこ パンこ)	ぎゅうにゅう てんぷら コロッケ(ぶたにく) とりにく	キャベツ きゅうり にんじん こんにやく いんげん ごぼう	618	20.0
24	水	ごはん 牛乳	鮭の塩焼き ゆかり和え 春野菜のみそ汁		こめ	ぎゅうにゅう さけ みそ とうふ あぶらあげ	キャベツ はくさい ねぎ たまねぎ にんじん あかしそ	629	42.7
25	木	黒糖パン 牛乳	五目ビーフン フルーツポンチ		パン ごまあぶら ビーフン さとう ゼリー こくとう	ぎゅうにゅう ぶたにく	たまねぎ にんじん ナタデココ キャベツ たけのこ なら パイン みかん もも	702	22.4
26	金	ごはん 牛乳	鶏肉とこんにやくのみそ煮 和風サラダ	ひじきのり	こめ じゃがいも さとう ごま ドレッシング	ぎゅうにゅう とりにく てんぷら あぶらあげ ひじきのり みそ	にんじん こんにやく いんげん しょうが キャベツ もやし きゅうり	592	23.4
30	火	ごはん 牛乳	ハヤシライス コールスローサラダ		こめ じゃがいも ドレッシング さとう	ぎゅうにゅう ぎゅうにく	たまねぎ にんじん えだまめ にんにく きゅうり キャベツ ブロッコリー コーン	671	19.7

材料の購入、その他の理由による献立の変更をご了承ください。

* 4月の地元産食材は、米・牛乳・キャベツ・ねぎ・にんじん・じゃがいも・たまねぎ・こまつな です。

平均	635	25.6
小学校中学年基準	650 kcal	21~31g