

令和6年 4月 学校給食予定献立表

青垣学校給食センター

日付	献立名		エネルギー (kcal)		主な材料					
			たんぱく質 (g)		体をつくる (赤)		体の調子を整える (緑)		エネルギーのもとになる (黄)	
			小学校 中学年	中学校	1群: 魚・肉・卵・豆・豆製品	2群: 牛乳・小魚・海藻	3群: 緑黄色野菜	4群: その他の野菜・果物	5群: 穀類・いも類・砂糖	6群: 油脂
9(火)	ごはん 牛乳 じゃがいものみそ汁 ちくわのいそべ揚げ (中2個) ごぼうサラダ マヨネーズ風ドレッシング		614kcal 20.8g	749kcal 26.6g	あぶらあげ みそ ちくわ	牛乳 あおさこ	あおねぎ にんじん	たまねぎ ぶなしめじ もやし ごぼう きゅうり	こめ じゃがいも ごめこ でんぶん さとう	あぶら マヨネーズ ふう ドレッシング
10(水)	ごはん 牛乳 豚じゃが かいりちりめんの揚げ煮 ほうれん草のおひたし		620kcal 27.4g	740kcal 32.6g	ぶたにく あつあげ かつおぶし	牛乳 かいりちりめん (いわし)	にんじん ほうれん草	しょうが たまねぎ こんにやく えだまめ もやし キャベツ	こめ じゃがいも さとう	あぶら
11(木)	ごはん 牛乳 ごま坦々スープ や 焼きしゅうまい (小2 中3個) 春雨サラダ		623kcal 22.7g	760kcal 27.6g	ぶたにく とうふ みそ とうにゅう	牛乳	にんじん にら	しょうが にんにく たけのこ たまねぎ もやし キャベツ きゅうり コーン	こめ はるさめ さとう パンこ こむぎこ	あぶら ごま
12(金)	コーン鮭ずし 牛乳 吉野汁 わかめのかき揚げ 三色団子		658kcal 24.4g	767kcal 28.6g	さけ とりにく とうふ ちくわ	牛乳 わかめ	にんじん あおねぎ	コーン たまねぎ ごぼう れんこん	こめ さとう でんぶん こめこ さんしよくだんご	あぶら
15(月)	はるやさい 春野菜カレー 牛乳 フルーツポンチ		634kcal 20.7g	758kcal 24.2g	ぶたにく	牛乳	にんじん アスパラガス	にんにく しょうが たまねぎ たけのこ みかん パイン もも ナタデココ バナナ	こめ じゃがいも	あぶら
16(火)	たんばだいなごんあずき せきはんぎゅうにゅう とうふ じる 丹波大納言小豆の赤飯 牛乳 豆腐のすまし汁 とりにく からあ 鶏肉の唐揚げ ゆばの和え物		646kcal 32.0g	772kcal 38.3g	とうふ かまぼこ とりにく ゆば チキンハム	牛乳	にんじん あおねぎ	たまねぎ しょうが キャベツ きゅうり	こめ もちごめ あずき でんぶん さとう	あぶら
17(水)	あか 赤じそごはん 牛乳 あんかけうどん ツナサラダ 果物 (セミノール)		605kcal 22.5g	714kcal 26.3g	とりにく あぶらあげ ツナ(まぐろ)	牛乳	あかじそ にんじん あおねぎ	たまねぎ ほししいたけ しょうが キャベツ きゅうり コーン セミノール	こめ うどん でんぶん さとう	
18(木)	ビビンバ (肉・ナムル) 牛乳 わかめスープ		600kcal 25.5g	715kcal 30.1g	とうふ ベーコン ぶたにく みそ	牛乳 わかめ	にんじん にら チンゲンサイ	たけのこ たまねぎ ほししいたけ ごぼう にんにく しょうが もやし	こめ さとう	あぶら ごま ごまあぶら
19(金)	ごはん 牛乳 呉汁 や 焼きししゃも (小中 2尾) 千切りイリチー		620kcal 28.1g	728kcal 32.2g	あぶらあげ とうにゅう だいず みそ ぶたにく ちくわ	牛乳 ししゃも こんぶ	にんじん あおねぎ	たまねぎ きりぼだいこん こんにやく しょうが	こめ じゃがいも さとう	あぶら
22(月)	カレーピラフ 牛乳 鶏団子スープ あわじたま 淡路玉ねぎコロツケ フレンチサラダ		608kcal 23.3g	723kcal 27.3g	とりにく とりつくね	牛乳	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ コーン もやし ぶなしめじ キャベツ きゅうり	こめ じゃがいも パンこ こむぎこ さとう	あぶら
23(火)	ごはん 牛乳 けんちん汁 さわら て や 鱈の照り焼き ひじきの煮物		609kcal 30.2g	723kcal 35.5g	とうふ さわら とりにく あぶらあげ	牛乳 ひじき	にんじん あおねぎ さやいんげん	たまねぎ だいこん ごぼうこんにやく	こめ さとう でんぶん	あぶら
24(水)	ごはん 牛乳 ビーフンスープ や 焼きハンバーグの野菜ソース 甘酢ポテトサラダ		629kcal 22.8g	746kcal 26.4g	ベーコン とりにく	牛乳	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ もやし きゅうり コーン	こめ ビーフン さとう でんぶん じゃがいも	あぶら
25(木)	ごはん 牛乳 わかたけ汁 あまからチキン チンゲン菜ともやしの和え物		631kcal 25.1g	749kcal 29.3g	とうふ かまぼこ とりにく	牛乳 わかめ	にんじん みつば チンゲンサイ	たけのこ たまねぎ えのきたけ もやし	こめ さとう でんぶん パンこ こむぎこ	あぶら
26(金)	ごはん 牛乳 親子煮 こまつな あ もの あじつ ツナと小松菜の和え物 味付けのり		606kcal 28.1g	723kcal 33.3g	とりにく こうやどうふ たまご かまぼこ ツナ(まぐろ)	牛乳 のり	にんじん スナップえんどう こまつな	たまねぎ キャベツ	こめ じゃがいも さとう	
30(火)	ごはん 牛乳 玉ねぎのみそ汁 いわし や 鱈のかば焼き キャベツのごま和え		657kcal 26.3g	787kcal 31.2g	とうふ あぶらあげ みそ いわし	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ しょうが キャベツ きゅうり	こめ じゃがいも でんぶん さとう	あぶら ごま

学校給食摂取基準

650
21~33

830
27~42

* 材料等の都合により、献立を一部変更することがあります。ご了承ください。

* 給食で使用するマヨネーズ風ドレッシング・カレールウは特定原材料を含んでおりません。

(特定原材料：乳・卵・小麦・えび・かに・そば・落花生・くるみ)

* パンの提供については当面の間中止とし、主食はごはんを提供します。

(ナン等については、今まで通り提供する予定です。)