

# 令和6年 4月 学校給食予定献立表

丹波市立春日学校給食センター

日付	献立名	スプーンが 必要な日を チェック!	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
10(水)	ごはん 牛乳 豚じゃが かえりちりめんの揚げ煮 チンゲン菜ともやしの和え物	カムカム	634kcal 28.1g	758kcal 33.5g	ぶたにく あつあげ チキンハム	牛乳 かえりちりめん (いわし)	にんじん チンゲンサイ	しょうが こんにやく たまねぎ えだまめ もやし	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 焼きしゅうまい (小2個:中3個) 春雨サラダ		623kcal 22.7g	760kcal 27.6g	ぶたにく とうふ みそ とうじゅう	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 でんぷん	あぶら ごま ごまあぶら
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 24.6g	767kcal 28.8g	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 でんぷん こめこ さんしよくだんご	あぶら
15(月)	春野菜カレー(ごはん) 牛乳 フルーツポンチ		639kcal 20.8g	763kcal 24.3g	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 ナタデココ みかん パイン もも パナナ	こめ じゃがいも	あぶら
16(火)	丹波大納言小豆の赤飯 牛乳 豆腐のすまし汁 鶏肉のから揚げ ほうれん草のおひたし		632kcal 31.2g	756kcal 37.3g	とうふ かまぼこ とりにく かつおぶし	牛乳	にんじん あおねぎ ほうれんそう	たまねぎ しょうが もやし キャベツ	こめ もちごめ あずき でんぷん さとう	あぶら
17(水)	ごはん 牛乳 ビーフンスープ 焼きハンバーグの野菜ソース ごぼうサラダ		624kcal 22.6g	740kcal 26.2g	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 ごぼう きゅうり	こめ ビーフン さとう でんぷん	マヨネーズ
18(木)	ごはん 牛乳 呉汁 焼きししゃも (小中:2尾) 千切りイリチー	カムカム まめまめ	620kcal 27.9g	728kcal 32.0g	だいず とうじゅう あぶらあげ みそ ぶたにく	牛乳 ししゃも こんぶ	にんじん あおねぎ さいいんげん	たまねぎ しょうが こんにやく きりぼしだいこん	こめ じゃがいも さとう	あぶら
19(金)	カレーピラフ 牛乳 鶏団子スープ 淡路玉ねぎコロッケ 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 にら	たまねぎ コーン ぶなしめじ もやし 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
22(月)	ごはん 牛乳 けんちん汁 あまからチキン ゆばの和え物 味付けのり		633kcal 24.0g	752kcal 28.0g	とうふ とりにく ゆば	牛乳 のり	にんじん あおねぎ	だいこん たまねぎ ごぼう キャベツ きゅうり	こめ さとう でんぷん パンこ こむぎこ	あぶら
23(火)	ビビンバ(ごはん・肉・ナムル) 牛乳 わかめスープ		605kcal 26.0g	721kcal 30.9g	ベーコン とうふ ぶたにく みそ	牛乳 わかめ	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ たけのこ にんにく しょうが ごぼう ほししいたけ もやし	こめ さとう	あぶら ごまあぶら ごま
24(水)	ごはん 牛乳 若竹汁 鱈の照り焼き ひじきの煮物	旬の味 わかめ・たけのこ・さわら	623kcal 32.8g	739kcal 38.9g	とうふ かまぼこ さわら とりにく あぶらあげ	牛乳 わかめ ひじき	にんじん スナップエンドウ	たけのこ えのきたけ たまねぎ こんにやく	こめ さとう でんぷん	あぶら
25(木)	赤じそごはん 牛乳 あんかけうどん ツナサラダ セミノール		613kcal 22.8g	724kcal 26.7g	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 でんぷん さとう	あぶら
26(金)	ごはん 牛乳 じゃがいものみそ汁 鯛のかば焼き キャベツのごま和え		642kcal 24.8g	767kcal 29.3g	みそ いわし	牛乳	にんじん こまつな	もやし たまねぎ しょうが キャベツ きゅうり	こめ じゃがいも でんぷん さとう	あぶら ごま
30(火)	ごはん 牛乳 親子煮 小松菜とツナの和え物		603kcal 27.6g	719kcal 32.8g	とりにく こうやどうふ たまご かまぼこ ツナ(まぐろ)	牛乳	にんじん みつば こまつな	たまねぎ キャベツ	こめ じゃがいも さとう	
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。 * 生産者のお名前を教室掲示「ランチタイム」にてお知らせします。 * 給食で使用するマヨネーズ・カレールウ・ハヤシ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。)					