

令和8年4月分学校給食予定献立表

南あわじ市学校給食センター

日	曜日	主食	牛乳	献立名	使用材料名			区分	エネルギー (キロカロリー)	たんぱく質 (グラム)
					骨や血や肉をつくるもの	力や熱となるもの	体の調子をととのえるもの			
9	木	キャロットピラフ	牛乳	クリームシチュー チキンサラダ	牛乳 とりにく ぶたにく むしささみ	ごはん じゃがいも ごま	にんじん とうもろこし ピーマン たまねぎ グリーンピース キャベツ	小	582	23.7
								中	749	28.5
10	金	ごはん	牛乳	他人どんぶり パンサンスー	牛乳 ぎゅうにく たまご ポークハム	ごはん ふ さとう マロニー	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ きゅうり	小	597	23.4
								中	768	28.1
13	月	ごはん	牛乳	じゃがいものそぼろ煮 チンゲン菜のごま酢あえ 型抜きチーズ	牛乳 ぎゅうひきにく ちくわ チキンハム チーズ	ごはん じゃがいも さとう ごま	にんじん グリンピース たまねぎ チンゲンサイ キャベツ きゅうり	小	611	24.1
								中	776	28.4
14	火	ごはん	牛乳	鶏肉と大豆の香りあえ 小松菜のおひたし わかめスープ	牛乳 とりにく だいす とうふ わかめ	ごはん しよくぶつ油 さとう ごま	しょうが たまねぎ パセリ こまつな キャベツ ねぎ	小	643	27.4
								中	823	32.8
15	水	ごはん	牛乳	さけのオリーブ焼き ブロッコリーのおかかあえ 豚汁	牛乳 さけ かつおぶし ぶたにく あぶらあげ	ごはん さつまいも	パセリ ブロッコリー ねぎ にんじん だいこん	小	607	32.5
								中	756	36.2
16	木	減量パン	牛乳	ミートスパゲティ ドレッシングサラダ いちごジャム	牛乳 ぎゅうひきにく	パン スパゲティ さとう ジャム	たまねぎ にんじん グリーンピース キャベツ きゅうり	小	708	27.7
								中	863	33.2
17	金	麦ごはん	牛乳	カレーシチュー こんにゃくサラダ	牛乳 ぎゅうにく だっしふんにゅう チーズ	ごはん むぎ じゃがいも ドレッシング	たまねぎ にんじん グリーンピース こんにゃく キャベツ とうもろこし	小	651	19.1
								中	832	23.0
20	月	ごはん	牛乳	ハンバーグケチャップかけ ハムサラダ コンソメスープ	牛乳 ハンバーグ ポークハム ベーコン	ごはん さとう マカロニ	キャベツ とうもろこし たまねぎ ねぎ にんじん	小	610	23.8
								中	751	26.9
21	火	ごはん	牛乳	マーボー豆腐 キャベツ和風あえ 肉しゅうまい	牛乳 とうふ とりひきにく ぶたにく とりにく	ごはん さとう	にんじん たまねぎ たけのこ ねぎ しいたけ キャベツ きゅうり しょうが	小	634	26.2
								中	800	30.7
22	水	ごはん	牛乳	チキンのカレー焼き ツナマヨごぼうサラダ ワンタンスープ	牛乳 とりにく まぐろ ぶたにく なると	ごはん さとう ごま マヨネーズ タンメン マロニー	にんにく ごぼう にんじん きゅうり とうもろこし しょうが チンゲンサイ もやし しいたけ	小	615	29.4
								中	779	35.2
23	木	ごはん	牛乳	白身魚の韓国風揚げ ひねぼんサラダ わかたけ汁	牛乳 メルルーサ とりにく わかめ なると たまご	ごはん しよくぶつ油 さとう	にんにく もやし にんじん きゅうり たけのこ	小	600	28.6
								中	742	32.2
24	金	五目釜めし	牛乳	きつねうどん 健康サラダ	牛乳 とりにく あぶらあげ なると ひじき まぐろ	ごはん うどん さとう ごま	ごぼう たけのこ こんにゃく しいたけ ねぎ にんじん きゅうり キャベツ とうもろこし りんご	小	582	20.8
								中	721	24.1
27	月	ごはん	牛乳	八宝菜 ちくわ二色揚げ いちごゼリー	牛乳 ぶたにく いか えび ちくわ たまご あおさ	ごはん ごま しよくぶつ油 ゼリー	ねぎ しょうが はくさい にんじん もやし たまねぎ たけのこ しいたけ グリーンピース	小	646	30.3
								中	793	34.9
28	火	ごはん	牛乳	いわしの生姜煮 たくあんあえ物 豆腐団子のきのこ汁	牛乳 いわし とうふ	ごはん ごま しらたまご	だいこん キャベツ ほうれんそう にんじん ねぎ しめじ	小	604	21.6
								中	752	24.7
30	木	ごはん	牛乳	BBQ チキン 野菜の中華あえ みそ汁	牛乳 とりにく あぶらあげ なると とうふ	ごはん さとう アーモンド じゃがいも	たまねぎ りんご にんにく もやし きゅうり にんじん ねぎ	小	604	31.6
								中	774	37.8

※都合で、献立を変更する場合があります。