

令和8年4月学校給食予定献立表

南あわじ市沼島学校給食センター

日	曜	献立名	おもに体をつくる もとなる食品	おもにエネルギーの もとなる食品	おもに体の調子を 整えるもとなる食品	区分	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)
9	木	ごはん 牛乳 鶏肉のこっくり煮 大根みそ汁	牛乳, とり肉, 卵, 豆腐, 油あげ	ごはん, 砂糖, じゃがいも	しょうが, にんにく, だいこん, ねぎ	小	638	33.4
						中	793	39.7
10	金	麦ごはん 牛乳 カレーシチュー 大根サラダ	牛乳, とり肉, ふんにゅう, 卵, かまぼこ	むぎ, ごはん, じゃがいも, マヨネーズ	たまねぎ, にんじん, グリンピース, だいこん, きゅうり	小	697	22.9
						中	809	26.1
13	月	ごはん 牛乳 豚肉のソース炒め フォーガー	牛乳, ぶた肉, とり肉, わかめ	ごはん, 米油, 米粉めん, ごま油	キャベツ, たまねぎ, ピーマン, にんじん, ねぎ, しょうが	小	546	28.6
						中	682	34.0
14	火	ごはん 牛乳 あじのフライ みそスープ ペペキャベツ	牛乳, あじ, 卵, ベーコン	ごはん, 米油, さつまいも, オリーブ油	にんじん, パセリ, たまねぎ, キャベツ, にんにく	小	702	29.6
						中	838	32.5
15	水	そばろどんぶり 牛乳 小松菜のみそ汁	とりひき肉, 卵, 牛乳, さつまあげ	ごはん, 砂糖, じゃがいも	ごぼう, にんじん, グリンピース, こまつな, たまねぎ	小	616	28.5
						中	711	32.8
16	木	きなこパン 牛乳 ミートスパゲティ	きなこ, 牛乳, ぎゅう・ぶたひき肉	バターロール, 砂糖, 米油, スパゲティ	たまねぎ, にんじん, グリンピース	小	652	26.3
						中	898	34.6
17	金	ごはん 牛乳 アスパラと牛肉の炒め物 卵スープ キャベツとコーンのサラダ	牛乳, ぎゅう肉, 卵	ごはん, 砂糖, ごま油, じゃがいも, 米油	アスパラガス, たまねぎ, にんじん, チンゲンサイ, キャベツ, とうもろこし, りんご	小	602	20.2
						中	749	23.9
20	月	ごはん 牛乳 ささみのコーンフレークあ げ ミネストローネ ごぼうサラダ	牛乳, 鶏ささみ, 卵, ベーコン	ごはん, コーンフレーク, 米油, じゃがいも, ごま, マヨネーズ	たまねぎ, キャベツ, にんじん, トマト, ごぼう, きゅうり	小	723	27.5
						中	895	32.6
21	火	ごはん 牛乳 魚のマヨネーズ焼き ポトフ	牛乳, ベにぎけ, ウインナー	ごはん, マヨネーズ, じゃがいも	たまねぎ, ピーマン, にんじん, とうもろこし, グリンピース, キャベツ, だいこん, パセリ	小	669	31.0
						中	796	34.0
22	水	たけのこごはん 牛乳 豚汁 キャベツとたくあんの和え物	油あげ, とり肉, 牛乳, ぶた肉	ごはん, ごま	たけのこ, にんじん, こんにゃく, グリンピース, たまねぎ, だいこん, ねぎ, たくあん, キャベツ	小	547	24.8
						中	629	28.5
23	木	ごはん 牛乳 じゃがいものうまに 切り干し酢の物	牛乳, ぶた肉, 竹輪, 油あげ	ごはん, じゃがいも, 砂糖, ごま	にんじん, たまねぎ, こんにゃく, グリンピース, きりぼしだいこん	小	625	24.8
						中	777	29.4
24	金	ごはん 牛乳 鶏肉のチーズ焼き キャベツスープ	牛乳, とり肉, チーズ, ウインナー	ごはん	トマト, たまねぎ, にんにく, キャベツ, にんじん, パセリ	小	617	31.8
						中	768	37.8
27	月	ごはん 牛乳 さばしょうが煮 ブロッコリーのおかかあえ 鶏汁	牛乳, さば, かつおぶし, とり肉	ごはん, 砂糖	しょうが, ブロッコリー, たまねぎ, にんじん, だいこん, こんにゃく, ねぎ	小	653	32.0
						中	770	35.4
28	火	親子どんぶり 牛乳 さつまい	とり肉, かまぼこ, 卵, 牛乳, ぶた肉	ごはん, 砂糖, さつまいも	たまねぎ, にんじん, しいたけ, ねぎ, こんにゃく	小	654	31.8
						中	749	35.5
30	木	ごはん 牛乳 豚肉のしょうが炒め わかめと卵のスープ	牛乳, ぶた肉, 卵, わかめ, 豆腐	ごはん, ごま	キャベツ, たまねぎ, にんじん, ピーマン, しょうが, ねぎ	小	559	29.5
						中	698	35.0

☆材料等の都合で献立変更することがあります。