令和5年度 4月給食予定献立表

岩国学校給食センター

日	曜	献立名			主な材料 主に体をつくるもとになる（赤） 1群	2群	主に体の調子を整えるもとになる（緑） 3群	4群	主にエネルギーのもとになる（黄） 5群	6群	栄養価 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 小学校	中学校
11	火	ごはん	牛乳	ハヤシライスの具	ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	にんにく たまねぎ グリンピース	こめ　じゃがいも	あぶら ハヤシルウ	684 23.5	899 30.7
				ゴマネーズサラダ	ハム		にんじん	キャベツ	マカロニ	ごま 卵抜マヨネーズ		
				㊥ヨーグルト		ヨーグルト						
12	水	ごはん	牛乳	さばのみそ煮	さば みそ	ぎゅうにゅう			こめ　さとう		669 29.1	806 33.0
				たくあん和え			にんじん	キャベツ たくあん もやし	さとう	ごま ごまあぶら		
				肉じゃが	ぶたにく ちくわ		にんじん さやいんげん	たまねぎ	じゃがいも こんにゃく さとう	あぶら		
13	木	コッペパン	牛乳	いちごジャム		ぎゅうにゅう		いちご	パン　みずあめ さとう		716 29.4	869 34.9
				いわしのアングレーズ	いわし				でんぷん さとう パンこ	あぶら		
				春野菜のポトフ	ベーコン ウインナー		にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ	じゃがいも			
14	金	中国の料理										
		ごはん	牛乳	麻婆豆腐	とうふ ぶたにく だいず あかみそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ ほししいたけ しょうが にんにく	こめ　さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら	604 25.2	830 33.5
				春雨サラダ	ハム			とうもろこし きゅうり キャベツ	はるさめ さとう	ごまあぶら		
				㊥しゅうまい2個	とりにく ぶたにく みそ			たまねぎ しょうが	パンこ こむぎこ			
17	月	ごはん	牛乳	チキンカレー	とりにく	ぎゅうにゅう　チーズ	かぼちゃ にんじん	たまねぎ にんにく	こめ　じゃがいも	あぶら カレールウ	623 20.9	778 24.7
				白玉フルーツ				みかん もも パインアップル	しらたま			
18	火	入学・進級お祝い献立										
		わかめごはん	牛乳			ぎゅうにゅう　わかめ			こめ		650 24.6	782 28.0
				ささみフライ		とりにく			じゃがいも	あぶら		
				ポテトサラダ			にんじん	きゅうり	じゃがいも	卵抜マヨネーズ		
				若竹汁	とうふ		にんじん ねぎ	たけのこ たまねぎ えのきたけ				
				お祝いいちごゼリー	とうにゅう			いちご	さとう			
19	水	ごはん	牛乳	いわしの梅煮	いわし	ぎゅうにゅう		うめ	こめ　さとう		631 29.8	767 33.8
				菜の花和え			なのはな にんじん	もやし	さとう	ごま		
				鶏団子汁	鶏団子 とうふ しろみそ むぎみそ		にんじん ねぎ	だいこん たまねぎ ごぼう				
20	木	黒糖パン	牛乳	豚肉のトマト煮	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマト パセリ	たまねぎ	こくとうパン　じゃがいも さとう	あぶら	681 26.6	837 31.8
				マカロニチーズサラダ		チーズ	にんじん	キャベツ とうもろこし	マカロニ	卵抜マヨネーズ		
21	金	たけのこごはん	牛乳		とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん	たけのこ	こめ　さとう	あぶら	599 27.5	808 34.1
				ししゃもフライ（2本）		ししゃも			パンこ こむぎこ	あぶら		
				おじゃがもち汁	とうふ あぶらあげ むぎみそ	わかめ	かぼちゃ にんじん ねぎ	だいこん キャベツ	じゃがいも			
				㊥１食チーズ		チーズ						
24	月	ごはん	牛乳	豚肉の生姜炒め	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	たまねぎ しょうが	こめ　さとう	ごま	580 30.2	721 35.0
				けんちん汁	とうふ とりにく		にんじん ねぎ	だいこん ごぼう	さといも			
				パリッシュ		かたくちいわし			みずあめ さとう			
25	火	ごはん（小）	牛乳	ほきの天ぷら	ほき	ぎゅうにゅう			こめ　こむぎこ	あぶら	687 28.9	852 34.5
				ごま和え			ほうれんそう にんじん	もやし	さとう	ごま		
				肉うどん	ぎゅうにく あぶらあげ		にんじん ねぎ	たまねぎ	うどん さとう			
26	水	ごはん	牛乳	さわらの西京焼き	さわら みそ	ぎゅうにゅう			こめ		639 31.4	777 34.9
				ひじきと大豆のサラダ	だいず	ひじき	みずな	キャベツ		卵抜マヨネーズ ごま		
				かきたま汁	たまご とうふ	わかめ	ねぎ	たまねぎ はくさい	でんぷん			
27	木	コッペパン	牛乳	オムレツ	たまご	ぎゅうにゅう			パン		633 27.6	
				枝豆サラダ			にんじん	キャベツ えだまめ とうもろこし	さとう	あぶら		
				ラビオリスープ	ベーコン		にんじん パセリ	たまねぎ ぶなしめじ	じゃがいも			
				（ラビオリ）	とりにく ぶたにく			たまねぎ	こむぎこ パンこ			
28	金	ごはん	牛乳	元気のでるレバー	とりにく とりレバー	ぎゅうにゅう	にら		こめ　でんぷん こむぎこ さとう	あぶら ごま	633 31.1	785 36.6
				小松菜の和え物			こまつな にんじん	もやし	さとう			
				すまし汁	とうふ あぶらあげ	わかめ	にんじん ねぎ	たけのこ たまねぎ えのきたけ				

※天候等の理由で、食材を予告なく変更する場合があります。生の果物は太文字、加熱処理された果物は普通文字で記載しています。