



4月献立予定表



はつかいちしりつみやじましよう ちゅうがっこう
廿日市市立宮島小・中学校
はつかいち しりつみやじまがっこうきゅうしよく
廿日市市立宮島学校給食センター

こんげつ こんだてもくひょう にゅうがく しんきゅう いわ
今月の献立目標 入学・進級をお祝いしよう！

日 (曜)	こんだて 献立名	ざいりょうめい 材 料 名			やさい 野菜 の量 (g)	えいりょう 栄養量		ひとくちメモ
		きしよくひん 黄の食品	あかしよくひん 赤の食品	みどりしよくひん 緑の食品		エネルギー (kcal)	たんぱく質 相当量(g)	
		おもにエネルギーのもと	おもに体をつくるもと	おもに体の調子を整えるもと				
8 (月)	【日本料理】 ちらしずし こうやどうふのにつけ ながいもじる かんきつ 牛乳	こめ さとう きびざとう こめあぶら ながいも でんぶん	たまご えび こうやどうふ あぶらあげ 牛乳	にんじん ほししいたけ ごぼう さやえんどう なのはな ふき だいこん えのきたけ ねぎ かんきつ	しょう小 中	96 125	655 3.5 808 4.5	◆献立紹介◆ 旬の食材 4月の献立には、春が旬の食材をとり 入れています。春の季節を感じてくださ いね！         
9 (火)	ごはん ひじきのゆかりふりかけ にくじゃが キャベツのあまずあえ 牛乳	こめ ごまあぶら ごま きびざとう じゃがいも こめあぶら	ひじき しらすぼし ぶたにく まぐろのみずに わかめ 牛乳	あかしそ にんじん たまねぎ いとこんにやく さやいんげん キャベツ こまつな	しょう小 中	117 152	584 1.6 723 2.0	
10 (水)	きつねうどん ちくわのにしよくあげ ゆでキャベツ ほうれんそうとひきにくのあえもの 牛乳	うどん きびざとう こむぎこ なたねあぶら こめあぶら	とりにく ぶたにく あぶらあげ ちくわ あおのり 牛乳	ほししいたけ たまねぎ ねぎ キャベツ ほうれんそう もやし にんじん	しょう小 中	105 137	617 3.7 764 4.9	
11 (木)	コッペパン はるやさいのクリームに サラダブランタン 牛乳	パン じゃがいも こむぎこ バター こめあぶら きびざとう	とりにく てぼうまめ なまクリーム 牛乳	たまねぎ にんじん しめじ アスパラガス さやえんどう キャベツ クレソン あまなつ うど	しょう小 中	134 174	585 2.1 722 2.7	
12 (金)	【韓国料理】 ビビンバ わかめスープ チヂミ 牛乳	こめ ごまあぶら ごま きびざとう じゃがいも こむぎこ	ぶたにく わかめ とうふ たまご 牛乳	にんにく こまつな もやし だいこん にんじん えのきたけ たまねぎ ねぎ にら	しょう小 中	146 190	675 3.0 841 3.8	
15 (月)	チキンカレーライス わふうサラダ いちご 牛乳	こめ むぎ オリーブあぶら じゃがいも きびざとう バター こむぎこ ごま こめあぶら	とりにく だっしふんにゆう しらすぼし 牛乳	にんにく しょうが たまねぎ にんじん さやいんげん セロリ コーン だいこん いちご	しょう小 中	126 164	622 1.5 770 1.9	
16 (火)	さんしょくどんぶり もやしのごまずあえ にらとじゃがいものみそしる 牛乳	こめ きびざとう こめあぶら さとう ごま じゃがいも	とりにく たまご あぶらあげ みそ 牛乳	しょうが ほうれんそう もやし キャベツ にら にんじん えのきたけ たまねぎ	しょう小 中	134 174	591 2.2 736 2.9	
17 (水)	やきそば もずくのスープ ごまきなこスコーン 牛乳	ちゅうかそば きびざとう ごまあぶら でんぶん こむぎこ ごま バター	ぶたにく さつまあげ あおのり もずく とうふ たまご きなこ なまクリーム 牛乳	もやし キャベツ たまねぎ にんじん ねぎ えのきたけ チンゲンサイ	しょう小 中	123 160	635 2.9 787 3.7	
18 (木)	ごはん すきやき きりぼしだいこんのすのもの にまめ 牛乳	こめ きびざとう うどん ごま ごまあぶら	ぶたにく やきどうふ しらすぼし こんぶ きんときまめ 牛乳	たまねぎ いとこんにやく しろねぎ にんじん ねぎ しめじ はくさい きりぼしだいこん こまつな	しょう小 中	145 189	651 1.7 806 2.2	
19 (金)	【入学・進級お祝い献立】 せきはん さわらのてんぶら ほうれんそうのおひたし かきたまじる レモンサイダーかん 牛乳	こめ もちこめ ごま こむぎこ きびざとう なたねあぶら さとう じゃがいも でんぶん	あずき さわら わかめ かつおぶし たまご かんてん 牛乳	ほうれんそう たまねぎ にんじん みつば レモン	しょう小 中	68 88	657 1.2 819 1.6	
22 (月)	【フィリピン料理】 アドボ ソーパス フルーツポンチ 牛乳	こめ むぎ じゃがいも くるざとう こめあぶら マカロニ バター こむぎこ	とりにく うずらたまご ぶたにく ウイナー だっしふんにゆう なまクリーム 牛乳	たまねぎ にんにく にんじん キャベツ みかん パイン もも バナナ	しょう小 中	101 131	730 1.5 917 2	
23 (火)	なめし ししやものすやき だいこんのあまずあえ かみってる！GOGOいため 牛乳	こめ ごま さとう きびざとう ごまあぶら	ししやも ぶたにく なまあげ みそ 牛乳	こまつな だいこん にんじん ごぼう こんにやく ねぎ きくらげ	しょう小 中	106 138	577 1.9 712 2.5	
24 (水)	【中国料理】 マーボーどんぶり ばんさんすう いりことだいずのあげに 牛乳	こめ むぎ ごまあぶら きびざとう でんぶん はるさめ こめあぶら ごま なたねあぶら アーモンド	とうふ ぶたにく みそ ハム たまご かえりいりこ だいず 牛乳	えのきたけ たまねぎ にんじん ねぎ しろねぎ しょうが にんにく キャベツ	しょう小 中	100 130	696 2.8 867 3.6	
25 (木)	セルフツナたまごサンド ABCスープ ペイグドチーズポテト 牛乳	パン マヨネーズ マカロニ オリーブあぶら じゃがいも	たまご まぐろのみずに チーズ とりにく ひよこまめ 牛乳	キャベツ にんにく たまねぎ えのきたけ にんじん コーン チンゲンサイ	しょう小 中	70 91	627 2.8 780 3.3	
26 (金)	たけのこごはん がんせきあげ ゆでキャベツ とうふじる 牛乳	こめ きびざとう さつまいも こむぎこ なたねあぶら	あぶらあげ だいず しらすぼし ひじき たまご とうふ わかめ 牛乳	たけのこ みつば キャベツ たまねぎ しめじ にんじん ねぎ	しょう小 中	88 114	587 2.6 727 3.2	
30 (火)	ごはん さばのみそに ちぐさあえ ヨーグルト 牛乳	こめ きびざとう	さば みそ なまあげ かまぼこ ヨーグルト 牛乳	しょうが ほうれんそう にんじん キャベツ もやし コーン	しょう小 中	70 91	688 1.7 859 2.1	

- * 都合により献立内容を変更する場合があります。
- * 2年生、3年生、4年生、7年生は9日(火)から開始、1年生は15日(月)から開始です
- * 今年度より、小学校・中学校ともに同じ献立表です。

入学・進級おめでとうございます！

新年度のスタートとともに、給食も8日(月)から始まります。
今年度も、安全、安心でおいしい給食作りに給食センター スタッフ一同力を合
せてがんばります！しっかり食べてくださいね！

今年度もどうぞよろしくお願いいたします

