



4月 学校給食献立予定表

廿日市市立吉和学校給食センター

ひ・曜		こんだて 献立名	きしやくひん 黄の食品 (ねつや力になる)	あかしやくひん 赤の食品 (体をつくる)	みどりしやくひん 緑の食品 (体のちようしなをととのえる)	えいようりょう 栄養量		
			たんすいかぶつしぼう 炭水化物・脂肪	たんぱく質・無機質	ビタミン	エネルギー (kcal)		えんぶん 塩分 (g)
			ごはん、パン、めんなど	にくさかなたまご 肉・魚・卵・など	やまい 野菜、くだもの など			
8	月	ごはん ぎゅうにゅう マーボーどうふ もやしとこまつなのナムル	ごはん さとう でんぷん ごまあぶら しろごま	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく あかみそ みそ しらすぼし	ほししいたけ たまねぎ にんじん ねぎ しょうが にんにく セロリ もやし こまつな	小	593	1.9
						中	757	2.4
10	水	★入学・進級お祝いメニュー★ ちらしずし ぎゅうにゅう さわらのさいきょうやき なのはなのごまあえ すましじる	ごはん さとう こめあぶら しろごま ふ	ぎゅうにゅう たまご さつまあげ さわら しろみそ とうふ わかめ	にんじん ほししいたけ ごぼう なのはな キャベツ えのきたけ みつば	小	623	2.5
						中	793	3.1
11	木	ツイストパン ～ほしぶどうをそえて～ ぎゅうにゅう はるやさいのクリームに アーモンドサラダ	ツイストパン じゃがいも こむぎこ バター アーモンド さとう べにばなあぶら	ぎゅうにゅう とりにく なまクリーム だっしふんにゅう まぐろのみずに	たまねぎ にんじん アスパラガス きゅうり キャベツ ほしぶどう	小	657	2.5
						中	847	3.5
12	金	そばろどんぶり ぎゅうにゅう みそけんちんじる にまめ	ごはん こめあぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご とうふ みそ うずらまめ	たまねぎ にんじん ほししいたけ しょうが グリンピース だいこん こんにやく ごぼう ねぎ	小	587	2.0
						中	752	2.5
15	月	チキンカレーライス ぎゅうにゅう コーンサラダ	ごはん こめあぶら じゃがいも こむぎこ バター さとう べにばなあぶら	ぎゅうにゅう とりにく ヨーグルト まぐろのみずに	にんにく しょうが たまねぎ にんじん あわびたけのしんめ グリンピース セロリ だいこん こまつな コーン	小	599	2.2
						中	760	2.7
16	火	★アジアトライアスロン選手権応援メニュー★ プロフ ぎゅうにゅう サムサ モホラ	ごはん バター パイシート じゃがいも	ぎゅうにゅう ぎゅうにく たまご ひよこまめ	たまねぎ にんじん ほしぶどう ピーマン にんにく トマト(缶) セロリ	小	627	1.3
						中	801	1.8
17	水	ごはん ぎゅうにゅう しろみざかなのピカタ パセリポテト ジュリアンスープ	ごはん こむぎこ じゃがいも	ぎゅうにゅう メルルーサ たまご こなチーズ ベーコン	パセリ キャベツ たまねぎ にんじん セロリ	小	565	2.0
						中	716	2.5
18	木	★アジアトライアスロン選手権応援メニュー★ チャブチェどんぶり ぎゅうにゅう わかめスープ チーズハットク	ごはん はるさめ こめあぶら さとう ごまあぶら しろごま こむぎこ パンこ なたねあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ わかめ たまご チーズ	しょうが にんにく にんじん たけのこ ほししいたけ こまつな えのきたけ ねぎ	小	671	2.3
						中	867	2.9
19	金	★かみかみカミングメニュー★ むぎごはん ぎゅうにゅう ごもくまめ きりぼしだいこんのすのもの	ごはん おおむぎ じゃがいも さとう こめあぶら しろごま	ぎゅうにゅう だいず とりにく さつまあげ こんぶ しらすぼし	にんじん こんにやく ほししいたけ さやいんげん きりぼしだいこん きゅうり	小	563	1.3
						中	714	1.8
22	月	★アジアトライアスロン選手権応援メニュー★ シナガック ぎゅうにゅう チキンアドボ ニラガ	ごはん こめあぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	にんにく ねぎ たまねぎ にんじん キャベツ チンゲンサイ セロリ	小	564	2.1
						中	718	2.7
23	火	★おたんじょうびメニュー★ スパゲティナポリタン ぎゅうにゅう ひじきのマリネ メープルケーキ	スパゲティ バター さとう べにばなあぶら こむぎこ メープルシロップ	ぎゅうにゅう ベーコン こなチーズ ひじき まぐろのみずに たまご	にんじん たまねぎ あわびたけのしんめ にんにく トマトピューレ こまつな コーン	小	628	2.2
						中	802	3.2
24	水	★料理力メニュー★ たけのこごはん ぎゅうにゅう あじのからあげ こまつなのおひたし とうふとたまねぎのみそじる	ごはん でんぷん なたねあぶら さとう	ぎゅうにゅう あぶらあげ あじ わかめ かつおぶし とうふ みそ	たけのこ にんじん こまつな もやし たまねぎ しめじ ねぎ	小	587	2.5
						中	748	3.2
25	木	セルフホットドッグ ぎゅうにゅう ザワークラウト じゃがいもとまめのポタージュ	コッペパン さとう じゃがいも バター	ぎゅうにゅう ウインナー しろいんげんまめ なまクリーム こなチーズ	たまねぎ キャベツ グリンピース セロリ	小	664	2.5
						中	852	3.2
30	火	ごはん ぎゅうにゅう すぶた もずくとたまごのスープ	ごはん でんぷん なたねあぶら じゃがいも ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく もずく とうふ たまご	しょうが にんじん たまねぎ ピーマン ほししいたけ にんにく しょうが えのきたけ ねぎ	小	627	1.8
						中	800	2.4

*9(火)入学式のため、給食はありません。
*物質等の都合により、献立を変更する場合があります。
ご了承ください。

にゅうがく しんきゅう
ご入学・ご進級
おめでとうございます！

せんしゅけんおうえん
アジアトライアスロン選手権応援メニュー

4月21日に廿日市市で開催される「アジアトライアスロン選手権大会」にちなんで、参加国の料理を献立に取り入れています。
献立名からどんな料理なのか想像しながら
当日を楽しみにしておいてくださいね♪



1か月の平均摂取量
()は基準量

	エネルギー	塩分
小	611 (650)	2.1 (2.0)
中	781 (830)	2.7 (2.5)