

令和7年度

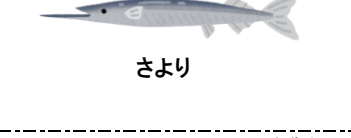


4月献立予定表



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

日 (曜)	こん だて めい 献 立 名	ざい りょう めい 材 料 名			やさい 野菜 の 量 (g)	栄養量		ひとくちメモ
		き しょくひん 貴の食品	あか しょくひん 赤の食品	みどり しょくひん 緑の食品		エネルギー (kcal)	食塩 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				
9 (水)	ちらしずし こうやどうふのもの わかめじる 牛乳	こめ さとう きびざとう こめあぶら	たまご えび あぶらあげ こうやどうふ わかめ 牛乳	にんじん ほししいたけ ごぼう さやいんげん こまつな たまねぎ えのきたけ ねぎ	しょう 小	78	590 3.6	◆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！         
				ちゅう 中	105	746 4.7		
10 (木)	ごはん えびととうふのチリソース ばんさんすう 牛乳	こめ きびざとう ごまあぶら でんぶん はるさめ こめあぶら ごま	えび とうふ ハム たまご 牛乳	たまねぎ にんじん しめじ さやいんげん しょうが にんにく キャベツ	しょう 小	96	621 1.8	
					ちゅう 中	130	792 2.7	
11 (金)	【かみかみ献立】 むぎごはん ししゃものいそべあげ はりはりづけ かみってる！GOGOいため 牛乳	こめ おおむぎ こむぎこ なたねあぶら きびざとう ごまあぶら ごま	ししゃも あおのり こんぶ ぶたにく なまあげ みそ 牛乳	こんにやく きりぼしだいこん こまつな にんじん ごぼう ねぎ	しょう 小	86	665 1.5	
					ちゅう 中	116	852 2.0	
14 (月)	ごはん わかめのジュージュ ごもくに キャベツのごまずあえ 牛乳	こめ こめあぶら じゃがいも きびざとう ごま	わかめ しらすぼし かつおぶし だいず とりにく なまあげ こんぶ かまぼこ 牛乳	こんにやく ねぎ こまつな にんじん ほししいたけ さやいんげん キャベツ	しょう 小	80	625 1.9	
					ちゅう 中	108	803 2.5	
15 (火)	ピザトースト ABCスープ フルーツポンチ 牛乳	パン オリーブあぶら マカロニ	ベーコン チーズ とりにく ひよこまめ 牛乳	たまねぎ ブロッコリー にんにく えのきたけ にんじん チンゲンサイ みかんかん ももかん パインかん パナナ	しょう 小	90	614 2.6	
					ちゅう 中	122	781 3.4	
16 (水)	きつねうどん がんせきあげ はくさいのあさづけ ごぼうのごまあえ 牛乳	うどん きびざとう さつまいも こむぎこ なたねあぶら ごま	とりにく あぶらあげ だいず しらすぼし ひじき たまご 牛乳	ほししいたけ たまねぎ ねぎ はくさい しょうが ごぼう にんじん	しょう 小	113	622 3.3	
					ちゅう 中	153	793 4.4	
17 (木)	むぎごはん にくどうふ ひじきのごまマヨネーズ にまめ 牛乳	こめ おおむぎ きびざとう こめあぶら マヨネーズ ごま	ぶたにく とうふ ひじき まぐろのみずに きんときまめ 牛乳	いとこんにやく たまねぎ にんじん しめじ ごぼう しろねぎ レモン こまつな	しょう 小	101	692 1.9	
					ちゅう 中	136	888 2.5	
18 (金)	【和食の基本献立】 ごはん さばのしおやき だいこんおろし ほうれんそうとえのきのおひたし にらとじゃがいものみそしる 牛乳	こめ きびざとう ごま じゃがいも	さば みそ 牛乳	だいこん ほうれんそう もやし えのきたけ にんじん たまねぎ にら	しょう 小	137	604 2.0	
					ちゅう 中	185	772 2.6	
21 (月)	チキンカレーライス わふうサラダ いちご 牛乳	こめ おおむぎ きびざとう こめこ オリーブあぶら ごま じゃがいも こめあぶら	とりにく ハム 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	128	606 1.5	
					ちゅう 中	173	774 2.0	
22 (火)	ふわふわどんぶり なめこじる アーモンドあえ 牛乳	こめ きびざとう でんぶん じゃがいも アーモンド	とうふ ぶたにく たまご あぶらあげ みそ 牛乳	にんじん たまねぎ なましいたけ しょうが ねぎ なめこ もやし こまつな	しょう 小	117	665 2.7	
					ちゅう 中	158	854 3.4	
23 (水)	【入学・進級お祝い献立】 せきはん さわらのてんぶら だいこんのあまずあえ かきたまじる レモンサイダーかん 牛乳	こめ もちこめ さとう ごま こむぎこ でんぶん なたねあぶら	あずき さわら とうふ たまご かんてん 牛乳	だいこん にんじん たまねぎ みつば レモン	しょう 小	71	654 1.1	
					ちゅう 中	96	840 1.3	
24 (木)	コッペパン はるやさいのクリームに サラダブランチン 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 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 うど あまなつかん	しょう 小	128	562 2.1	
					ちゅう 中	173	716 2.9	
25 (金)	ごはん ハンバーグ こふきいも ジュリアンスープ 牛乳	こめ こめあぶら きびざとう じゃがいも こめこ	ぎゅうにく ぶたにく とうふ たまご おから ベーコン 牛乳	たまねぎ キャベツ セロリ にんじん	しょう 小	114	619 1.9	
					ちゅう 中	154	790 2.6	
28 (月)	やきそば もずくスープ ごまきなコスコーン 牛乳	ちゅうがそば ごまあぶら じゃがいも こむぎこ きびざとう バター ごま	ぶたにく ちくわ あおのり もずく 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	しょう 小	113	644 2.9	
					ちゅう 中	153	820 4.0	
30 (水)	たけのこごはん さよりのてんぶら キャベツのこんぶあえ とうふじる 牛乳	こめ きびざとう こむぎこ なたねあぶら	あぶらあげ さより こんぶ とうふ わかめ 牛乳	たけのこ みつば キャベツ にんじん しろねぎ ねぎ えのきたけ	しょう 小	76	550 2.6	
					ちゅう 中	103	701 3.1	

* 都合により献立内容を変更する場合があります。

* 1年生は21日(月)から開始です。

こんねんと 今年度もどうぞよろしくお願いします！

入学・進級おめでとございます！

新年度のスタートとともに、給食も9日(水)から始まります。

今年度も、安全、安心でおいしい給食作り！給食センター スタッフ一同力を合わせてがんばります！しっかり食べてくださいね！



きじゅんりよう しょうがっこう *基準量 (小学校)	
エネルギー	650キロカロリー
食塩相当量	2.0g未満
野菜の量	100～120g
*基準量 (中学校)	
エネルギー	820キロカロリー
食塩相当量	2.5g未満
野菜の量	120g