



学校給食献立予定表

今月は

春(味と香り)を感じる献立です。

令和8年4月

廿日市市立廿日市学校給食センター

日・曜	こんだてめい	はつかいちしなさいさん 廿日市市内産 しょうよてい 使用予定	おもなざいりょう			エネルギー (キロカロリー)	えんぶん 塩分 (グラム)
			黄(き) おもに熱や力のもとになる	赤(あか) おもに体をつくる	緑(みどり) おもに体の調子を整える		
10・金	ちゅうかどんぶり 牛乳 もやしのナムル		ごはん あぶら さとう でんぶん しろごま ごまあぶら	牛乳 ぶたにく わかめ	キャベツ たまねぎ たけのこ にんじん しめじ にんにく もやし こまつな	595 721	2.3 2.8
13・月	とりそばろどんぶり 牛乳 きりぼしだいこんのすのもの あまなつみかん		ごはん あぶら さとう	牛乳 とりにく しらすぼし	しょうが ごぼう にんじん たまねぎ ほししいたけ さやいんげん コーン きりぼしだいこん こまつな あまなつみかん	563 693	1.3 1.7
14・火	コッペパン 牛乳 ピーンズミーツパゲティ ひじきのマリネ		パン スパゲティ さとう べにばなあぶら	牛乳 ぶたにく だいず ひじき まぐろのみずに	たまねぎ にんにく にんじん パセリ トマト(缶) キャベツ	586 753	2.4 3.0
15・水	みんな de たべよ!! チキンカレーライス 牛乳 コールスロー		ごはん じゃがいも こめこ はちみつ さとう あぶら べにばなあぶら	牛乳 とりにく ハム	たまねぎ にんじん セロリ にんにく しょうが キャベツ コーン	575 692	1.7 2.1
16・木	ツイストパン 牛乳 さわらのオニオンソース こふきいも ジュリエンスープ		パン(さとう バター) でんぶん あぶら さとう じゃがいも	牛乳 さわら ベーコン	たまねぎ にんにく キャベツ にんじん えのきたけ	615 777	3.3 4.1
17・金	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 ばんさんすう		ごはん さとう でんぶん はるさめ ごまあぶら しろごま	牛乳 とうふ ぶたにく みそ ハム	たまねぎ にんじん ねぎ にんにく しょうが しめじ きゅうり コーン	637 785	1.8 2.3
20・月	ピピンパ 牛乳 わかめスープ		ごはん さとう ごまあぶら しろごま じゃがいも	牛乳 ぎゅうにく わかめ	にんにく もやし こまつな にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ	586 711	2.0 2.5
21・火	もぶりごはん(広島県沿岸部) 牛乳 ちくわのゆかりあげ ふきのさわにわん 郷土料理の日		ごはん さとう こむぎこ でんぶん あぶら	牛乳 あぶらあげ こんぶ しらすぼし ちくわ とうふ	にんじん ごぼう みつば ゆかり えのきたけ だいこん ふき	571 689	2.7 3.1
22・水	ごはん 牛乳 うまに はるキャベツのごまあえ		ごはん じゃがいも あぶら さとう しろごま	牛乳 とりにく さつまあげ わかめ	にんじん しめじ こんにゃく さやいんげん キャベツ もやし	565 680	1.5 1.9
23・木	てりやきチキンバーガー 牛乳 やさしいスープ		パン あぶら さとう でんぶん じゃがいも	牛乳 とりにく ぶたにく	キャベツ だいこん たまねぎ にんじん	557 684	2.8 3.5
24・金	ごはん 牛乳 ぶたにくとやさいのみそいため こまつなのおひたし 料理力の献立		ごはん さとう でんぶん あぶら	牛乳 ぶたにく なまあげ みそ わかめ かつおぶし	にんじん たまねぎ キャベツ さやいんげん しょうが こまつな もやし	568 688	1.7 2.1
27・月	ごはん 牛乳 あじのこうみあげ キャベツのこんぶあえ わかたけじる		ごはん でんぶん あぶら さとう	牛乳 あじ こんぶ とうふ わかめ	ねぎ しょうが にんにく キャベツ にんじん たけのこ えのきたけ みつば	567 709	1.9 2.5
28・火	こくとうパン 牛乳 やきそば ごぼうのマリネ 料理力の献立		パン(くろざとう) ちゅうかめん あぶら べにばなあぶら さとう	牛乳 ぶたにく さつまあげ まぐろのみずに	たまねぎ にんじん キャベツ ねぎ もやし ごぼう こまつな	651 838	3.1 4.3
30・木	コッペパン 牛乳 クリームシチュー アスパラガスのサラダ		パン じゃがいも バター あぶら こめこ べにばなあぶら さとう	牛乳 とりにく しろいんげんまめのペースト こなチーズ ハム	にんじん たまねぎ さやいんげん しめじ にんにく アスパラガス キャベツ コーン	569 716	2.7 3.4

※()はパン・ごはんに入っている材料、[]は1食用小袋使用、___は冷凍食品および加工食品とその材料、~~~~は料理力の献立です。

※詳しい材料が載った「学校給食献立別使用食材一覧表」を各学校に送っています。必要な方は担任の先生までお申し出ください。

※エネルギーと塩分(減塩の取り組みから)を栄養表示として示しています。食生活の参考にしてください。

※都合により献立や食材料を変更することがありますのでご了承ください。

※近年、食品の多様化により、アレルギーの原因となる食べ物も多くなっています。毎月の予定献立表をご確認頂き、食べたことのない食べ物が出てくる場合は、念のため一度食べさせておくなど、ご配慮ください。

卵除去食について、対象の献立及び除去する食品を太字で示しています。



平成28年3月に、大竹市・廿日市市の学校栄養職員部会でレシピ集『中学校までにつけてほしい「料理力!」〜楽しく、おいしく♪ホップ、ステップ、ジャンプ!〜』を作成しました。これは、小学生・中学生の皆さんに、ぜひ自分で作れるようになってほしい料理を一冊にまとめたものです。今年度は、毎月、このレシピ集の中から、昔から伝わる和食料理の「おひたし」ともう一品を給食に取り入れています。ぜひ、ご家庭でも作ってみてくださいね。今月は「青菜のおひたし」と「焼きそば」です。



廿日市学校給食センターがめざす食育目標

は ぐくもう 健康を守る 食べ方を

つ たえよう 豊かな知恵の 食文化

か むことで 心と体 すこやかに

い のちの輪 食べ物大事にする心

ち ょう食を 食べる習慣 つけましょう



「料理力の献立」 レシピ紹介

「青菜のおひたし」

《材料は4人分()内は切り方》

ほうれん草 …… 1束
しょうゆ …… 小さじ2½
かつお節 …… 少々



ほかに、小松菜など
お好みの青菜で作って
みましょう!

《作り方》

- ①ほうれん草は根元を広げるようにして流水で洗う。次に、ポウル等に水をためながら、水の中で濁らなくなるまで(3回くらい)ふり洗いする。
- ②鍋に湯を沸かし、沸とうしたら根元から入れ、2~3分ゆでる。
- ③冷水にとってあら熱をとり、すぐに取り出す。
- ④根元をそろえて軽くしぼり、長さ4~5cmに切る。器に盛り、しょうゆをかけてかつお節をのせる。

「焼きそば」

《材料は4人分()内は切り方》

中華そば(ゆで)… 4袋(600g) 油 …… 小さじ2
 豚肉(うす切り2cm)… 120g お好みソース …… 大さじ6と1/2
 たまねぎ(せん切り)… 小1個 ウスターソース …… 大さじ1と1/3
 にんじん(せん切り)… 1/3本 塩 …… 少々
 キャベツ(短冊切り)… 4枚 こしょう …… 少々
 ねぎ(小口切り)… 2本 青のり …… 適量

《作り方》

- ①フライパンに油を熱して、豚肉を炒める。
- ②野菜を炒め(火の通りにくいものから順に)、塩、こしょうをふる。
- ③中華そばを入れて炒め、ソースを入れて味をつける。
- ④ねぎを加える。
- ⑤皿に盛り、青のりをふりかける。

