

令和8年



# 4月学校給食予定献立表

【美星・野上】

井原市学校給食美星調理場

日曜	献立名	主な材料						中止校	
		体をつくるもとになる食品		体の調子をととのえるもとになる食品		体のエネルギーのもとになる食品			
8 (水)	中華風まぜごはん えびと厚揚げのチリソース煮 中華和え	牛乳	生乳 えび ハム	やきぶた あつあげ	メンマ しょうが トマト たまねぎ りょくとうもやし	にんじん ねぎ にんにく にら ほししいたけ キャベツ	こめ むぎ かたくり粉 ごま ごま油 三温糖	野上小2~6年と、 美星中2・3年以外	
9 (木)	ソフトめんのミートソースかけ ツナとキャベツのサラダ	牛乳	生乳 ぶたにく ツナ	ぎゅうにく だいち	たまねぎ マッシュルーム キャベツ	にんじん にんにく グリーンピース	ソフトめん 三温糖	全小1年 美星中1年 美星幼 荏原幼 野上幼 青野幼3歳	
10 (金)	鶏そぼろ丼 玉ねぎのみそ汁	牛乳	生乳 いりたまご わかめ	とりにく あぶらあげ みそ	しょうが にんじん ねぎ	たまねぎ グリーンピース	こめ むぎ 三温糖	全小1年 美星幼りす 美星中 野上幼 青野幼3歳	
13 (月)	麦ごはん 鶏肉とじゃがいものケチャップがらめ いんげんとキャベツのおかか和え 赤だし	牛乳	生乳 みそ あぶらあげ	とりにく かつおぶし とうふ	さやいんげん にんじん だいこん	キャベツ えのきたけ ねぎ	こめ むぎ じゃがいも かたくり粉 小麦粉 揚げ油 三温糖	美星小 青野幼3歳 荏原・野上・青野小1年 美星幼りす 野上幼	
14 (火)	黒糖パン ウインナーと野菜のトマト煮 ツナと野菜のサラダ	牛乳	生乳 とりにく	ウインナー ツナ	たまねぎ トマト だいこん マッシュルーム	にんじん さやいんげん キャベツ	黒糖パン じゃがいも 三温糖	青野小 青野幼 美星幼りす 野上幼	
15 (水)	麦ごはん 鶏肉の香味焼き ツナとキャベツの甘酢和え じゃがいものみそ汁	牛乳	生乳 ツナ みそ	とりにく とうふ	しょうが キャベツ たまねぎ	にんにく にんじん ねぎ	こめ むぎ ごま ごま油 三温糖 じゃがいも	美星幼りす 青野幼3歳	
16 (木)	麦ごはん マーボー豆腐 ハムともやしの中華和え	牛乳	生乳 とうふ ハム	ぶたにく みそ	にんにく たまねぎ ほししいたけ	しょうが にんじん たけのこ りょくとうもやし ねぎ	キャベツ キャベツ	こめ むぎ ごま油 かたくり粉 三温糖	美星中3年 美星幼りす 青野幼3歳
17 (金)	カレーライス 海そうサラダ	牛乳	生乳 とりにく	ぶたにく 海そうミックス	にんにく たまねぎ グリーンピース すりおろしりんご	にんじん キャベツ	こめ むぎ じゃがいも 三温糖 ごま	美星中3年 美星幼りす 青野幼3歳	
20 (月)	《中国の料理》 麦ごはん 豚肉と野菜のオイスターソース炒め はるさめスープ	牛乳	生乳 ベーコン	ぶたにく わかめ	にんにく しめじ にんじん りょくとうもやし	しょうが にら キャベツ ねぎ ほししいたけ	たまねぎ キャベツ	こめ むぎ 三温糖 ごま油 はるさめ	野上小 美星中3年 野上幼
21 (火)	ハンバーガー(パン・ハンバーグ・野菜) 野菜スープ	牛乳	生乳 ベーコン	ハンバーグ	キャベツ たまねぎ	ピーマン にんじん とうもろこし グリーンピース	パン かたくり粉 じゃがいも		
22 (水)	《入学・進級お祝い献立》 赤飯 さわらのもろみみそがけ ささみと野菜の和え物 豆腐のすまし汁 お祝いクレープ	牛乳	生乳 さわら とうふ	あずき とりにく わかめ かまぼこ	キャベツ たまねぎ ねぎ	にんじん えのきたけ	こめ むぎ 三温糖 いちごクレープ	もち米 かたくり粉	
23 (木)	しょうゆラーメン しゅうまい きゅうりの中華和え 小魚アーモンド小袋(中学校のみ)	牛乳	生乳 しゅうまい カタクチイワシ(中)	ぶたにく ツナ	メンマ たまねぎ にんじん ねぎ	とうもろこし はくさい りょくとうもやし キャベツ きゅうり	中華めん 三温糖 アーモンド(中)	ごま油	
24 (金)	麦ごはん 井原たっぶり肉じゃが キャベツのしそ酢和え	牛乳	生乳 あつあげ	ぶたにく かつお節	しょうが たまねぎ さやいんげん	ごぼう にんじん キャベツ 赤じそ	こめ むぎ じゃがいも こんにゃく 三温糖	美星幼	
27 (月)	わかめごはん 鶏肉と野菜のうま煮 キャベツのちりめん和え	牛乳	生乳 とりにく ちりめん	わかめ あつあげ	たまねぎ ごぼう こまつな	たけのこ にんじん さやいんげん キャベツ	こめ むぎ こんにゃく 三温糖 ごま	荏原小 荏原幼	
28 (火)	パン チキンビーンズ キャベツのレモンサラダ いちごジャム小袋	牛乳	生乳 とりにく	だいち	にんにく にんじん さやいんげん きゅうり	たまねぎ マッシュルーム キャベツ レモン果汁	パン じゃがいも いちごジャム	三温糖	青野幼
30 (木)	チキンライス 野菜とウインナーのスープ煮 キャベツのチーズサラダ	牛乳	生乳 ウインナー	とりにく チーズ	たまねぎ マッシュルーム えだまめ	にんじん グリーンピース キャベツ	とうもろこし こまつな	こめ むぎ じゃがいも マヨネーズ	

※ 給食食材の仕入れ状況により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

は地場産物(県内産含む)

4月分 給食の栄養価

日(曜日)	小学校基準量	8日(水)	9日(木)	10日(金)	13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)
エネルギー kcal	640	615	677	671	669	659	603	636
たんぱく質 g	28.8(20.4~31.6)	26.9	27.7	25.6	27.8	26.2	31.6	28.2
カルシウム mg	350	342	306	316	333	340	317	392
17日(金)	20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)	27日(月)	28日(火)	30日(木)
654	602	644	690	659	633	607	652	645
21.1	23.8	28.2	29.6	29.0	22.6	24.4	27.4	23.1



