

令和5年



4月学校給食予定献立表

【荏原・野上・青野】

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			
7 (金)	ごはん 鶏肉の香味焼き 小松菜とキャベツのおかか和え 玉ねぎのみそ汁	牛乳	生乳 かつお節	とりにく みそ	しょうが こまつな にんじん たまねぎ	にんにく キャベツ だいこん えのきたけ ねぎ	こめ ごま 三温糖	ごま油	美星小 荏原小 野上小1年 青野小1年 美星中1年 全幼稚園
10 (月)	ライスのえびソースかけ 野菜サラダ 黒糖大豆小袋	牛乳	生乳 ベーコン 大豆	えび ツナ	たまねぎ グリーンピース キャベツ	にんじん マッシュルーム きゅうり	こめ 黒糖		全小1年 美星中1年 全幼稚園
11 (火)	ごはん 豚肉のプルコギ はるさめスープ	牛乳	生乳 ベーコン	ぶたにく	キャベツ にんじん すりおろしりんご りよくとうもやし	たまねぎ 白ねぎ ほしいたけ にんにく しょうが たけのこ ねぎ	こめ ごま はるさめ	三温糖 ごま油	青野小 美星中 全幼稚園
12 (水)	ひじきごはん いわしのおかか煮 いんげんのごま和え 赤だし	牛乳	生乳 ひじき 油揚げ みそ	とりにく いわしおかか煮 とうふ	にんじん えのきたけ ねぎ	ごぼう いんげん たまねぎ	こめ ごま こんにゃく	三温糖	全幼稚園
13 (木)	ソフトめんのミートソースかけ ツナとれんこんのサラダ りんごゼリー	牛乳	生乳 ぶたにく	ぎゅうにく ツナ	にんにく にんじん グリーンピース こまつな	たまねぎ マッシュルーム れんこん	ソフトめん 三温糖 りんごゼリー	マヨネーズ	全幼稚園
14 (金)	ごはん 鶏肉のから揚げ 塩昆布和え わかめ汁	牛乳	生乳 塩昆布 わかめ	とりにく とうふ	しょうが ほうれんそう たまねぎ ねぎ	キャベツ にんじん えのきたけ	こめ ごま油 小麦粉	かたくり粉 揚げ油	美星幼りす 青野幼もも
17 (月)	牛丼 キャベツのしそ酢和え	牛乳	生乳 かつお節	ぎゅうにく	たまねぎ ごぼう 赤じそ こまつな	にんじん 白ねぎ キャベツ	こめ こんにゃく	むぎ 三温糖	美星幼りす
18 (火)	パン ミートボールと野菜のトマト煮 ツナと野菜のサラダ	牛乳	生乳 ツナ	合がもボール	たまねぎ トマト マッシュルーム きゅうり	にんじん いんげん キャベツ とうもろこし	パン じゃがいも	三温糖	美星幼りす
19 (水)	カレーライス 海そうサラダ ヨーグルト	牛乳	生乳 とりにく ヨーグルト	ぶたにく 海そうミックス	にんにく にんじん すりおろしりんご	たまねぎ グリーンピース キャベツ	こめ じゃがいも ごま	むぎ 三温糖	美星幼りす
20 (木)	ごはん えびと野菜の中華煮 ばんさんすう	牛乳	生乳 厚揚げ ハム	ぶたにく えび きんしたまご	しょうが にんじん たけのこ にら	たまねぎ はくさい ほしいたけ キャベツ きゅうり	こめ ごま油 はるさめ	かたくり粉 三温糖	美星中3年 美星幼りす
21 (金)	ごはん さばのカレーじょうゆかけ たくあん和え だいこんのみそ汁	牛乳	生乳 みそ	さば	キャベツ たくあん たまねぎ ねぎ	にんじん だいこん えのきたけ	こめ 三温糖	かたくり粉	美星中3年 荏原幼 美星幼りす
24 (月)	ごはん メンチカツ ささみとキャベツの甘酢和え 若竹汁	牛乳	生乳 とりにく わかめ	メンチカツ かまぼこ	キャベツ たけのこ ねぎ	にんじん たまねぎ	こめ 揚げ油 ごま	三温糖	野上小 美星中3年 野上幼 美星幼りす
25 (火)	黒糖パン ポークビーンズ ツナとキャベツのレモンサラダ	牛乳	生乳 ぶたにく	大豆 ツナ	にんにく にんじん 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	黒糖パン じゃがいも	三温糖	
26 (水)	麦ごはん 八宝菜 中華和え	牛乳	生乳 えび うずらたまご	ぶたにく いか ハム	しょうが たまねぎ たけのこ キャベツ	にんじん はくさい ねぎ りよくとうもやし	こめ かたくり粉 ごま油	むぎ ごま 三温糖	青野幼
27 (木)	《入学・進級お祝い献立》 赤飯 ごま塩小袋(小学校のみ) さわらの照り焼き 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 とりにく わかめ	さわら とうふ 桜の花かまぼこ	しょうが にんじん えのきたけ	キャベツ たまねぎ ねぎ	こめ あずき かたくり粉	もち米 ごま(小のみ) 三温糖 クレープ	
28 (金)	ごはん 肉じゃが キャベツとわかめの甘酢和え	牛乳	生乳 厚揚げ ちりめん	ぶたにく わかめ	しょうが にんじん キャベツ	たまねぎ きぬさや	こめ じゃがいも 三温糖	こんにゃく	美星幼

※ 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	7日(金)	10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)	17日(月)
エネルギー kcal	630	605	633	623	617	709	674	603
たんぱく質 g	28.4(20.4~31.6)	25.1	25.6	24.7	28.3	26.2	26.6	21.5
カルシウム mg	350	309	367	286	471	344	337	324
18日(火)	19日(水)	20日(木)	21日(金)	24日(月)	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)
652	709	644	603	628	683	615	679	606
25.7	23.4	26.4	21.1	22.4	29.0	29.9	29.4	21.6
332	409	321	280	302	381	329	331	380

