

令和6年



4月学校給食予定献立表

【荏原・青野・野上】

井原市学校給食美星調理場

日曜	献立名	牛乳	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 (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 キャベツ 赤じそ	にんじん 白ねぎ こまつな	こめ 糸こんにゃく	むぎ 三温糖	荏原小 美星中1年 野上小1年 全幼稚園 青野小 美星小
9 (火)	ライスのえびソースかけ れんこんのサラダ 黒糖大豆小袋(小・中のみ)	牛乳	生乳 ベーコン 大豆(小・中)	えび とりにく	たまねぎ グリーンピース れんこん とうもろこし	にんじん マッシュルーム こまつな	こめ 三温糖 黒糖(小・中)	マヨネーズ	全小1年 美星中1年 全幼稚園
10 (水)	ごはん 鶏肉のから揚げ 塩昆布和え 豆腐のみそ汁	牛乳	生乳 塩昆布 とうふ	とりにく 油揚げ みそ	しょうが ほうれんそう だいこん	キャベツ にんじん ねぎ	こめ ごま油 小麦粉 ごま	かたくり粉 揚げ油	全小1年 野上幼 美星中 青野幼もも 美星幼りす 荏原幼
11 (木)	五目うどん 糸かまぼことキャベツの和え物 バナナ	牛乳	生乳 かまぼこ わかめ	とりにく 油揚げ 糸かまぼこ	にんじん ほししいたけ キャベツ バナナ	たまねぎ ねぎ こまつな	うどん ごま 三温糖		全小1年 野上幼 美星小 青野幼もも 美星幼りす 荏原幼
12 (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	青野小 青野幼 美星幼りす 荏原幼 野上幼
15 (月)	親子丼 キャベツのちりめん和え	牛乳	生乳 かまぼこ ちりめん	とりにく たまご	しょうが にんじん ねぎ キャベツ	たまねぎ ほししいたけ こまつな	こめ 三温糖 ごま	むぎ かたくり粉	美星幼りす
16 (火)	ごはん メンチカツ いんげんとキャベツのごま和え 玉ねぎのみそ汁	牛乳	生乳 油揚げ みそ	メンチカツ わかめ	いんげん にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ	こめ 揚げ油 ごま	三温糖	美星幼りす
17 (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
18 (木)	ごはん さばのもろみみそかけ きんぴらごぼう 豆腐汁	牛乳	生乳 もろみみそ	さば とうふ	ごぼう いんげん えのきたけ	にんじん たまねぎ ねぎ	こめ 三温糖 ごま油	かたくり粉 ごま	美星幼りす
19 (金)	わかめごはん 厚揚げと豚肉のみそ煮 ツナと野菜の和え物	牛乳	生乳 ぶたにく みそ	わかめ 厚揚げ ツナ	れんこん だいこん にんじん キャベツ	たけのこ ほししいたけ きぬさや こまつな	こめ 三温糖 ごま ごま油	かたくり粉 ごま油	美星幼
22 (月)	黒糖パン 野菜とウインナーのクリーム煮 ツナと大根のサラダ	牛乳	生乳 ツナ	ウインナー	たまねぎ マッシュルーム だいこん	にんじん グリーンピース キャベツ	黒糖パン じゃがいも	三温糖	荏原小 野上小 荏原幼 野上幼
23 (火)	《入学・進級祝い献立》 赤飯 ごま塩小袋(小学校のみ) さわらのごまみそかけ ささみと野菜の和え物 すまし汁 お祝いクレープ	牛乳	生乳 さわら とりにく わかめ	小豆 みそ とうふ かまぼこ	ねぎ ほうれんそう にんじん えのきたけ	しょうが キャベツ たまねぎ	こめ 三温糖 かたくり粉	もちごめ ごま クレープ	
24 (水)	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 キャベツ	たまねぎ はくさい ほししいたけ きゅうり	こめ ごま油 はるさめ	かたくり粉 三温糖	野上小5・6年 青野小5・6年 美星中3年 青野幼
25 (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 大豆ミート	にんにく にんじん グリーンピース とうもろこし	たまねぎ マッシュルーム キャベツ	ソフトめん 三温糖		野上小5・6年 青野小5・6年 美星中3年
26 (金)	ごはん 鶏肉のケチャップ焼き いんげんとキャベツのおかか和え 赤だし	牛乳	生乳 かつお節 とうふ	とりにく 油揚げ みそ	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		美星中3年
30 (火)	ツナサンド(パン・ツナと野菜) 野菜のスープ煮 小魚小袋(中学校のみ)	牛乳	生乳 ウインナー	ツナ かたくちいわし(中学校)	たまねぎ にんじん いんげん	キャベツ はくさい マッシュルーム	パン マヨネーズ	じゃがいも	

※ 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(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)	15日(月)	16日(火)
エネルギー kcal	640	603	670	667	601	602	631	654
たんぱく質 g	28.8(20.4~31.6)	21.4	25.4	27.5	26.1	21.5	29.3	21.7
カルシウム mg	350	325	367	343	345	381	354	325
17日(水)	18日(木)	19日(金)	22日(月)	23日(火)	24日(水)	25日(木)	26日(金)	30日(月)
668	601	623	663	675	641	683	629	619
22.1	22.3	24.5	23.2	29.4	27.5	28.9	25.7	28.8
404	323	354	368	359	311	307	334	324

ごはんつぶも
のこさず食べましょう

