

令和7年



4月学校給食予定献立表

【美星】

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 (月)	麦ごはん 肉じゃが ツナと小松菜の和え物	牛乳	生乳 厚揚げ	ぶたにく ツナ	しょうが にんじん こまつな	たまねぎ きぬさや キャベツ	こめ じゃがいも 三温糖	むぎ こんにやく ごま	荏原小 青野小 美星小
8 (火)	ライスのえびソースかけ ハムとれんこんのサラダ みかんゼリー	牛乳	生乳 ベーコン	えび ハム	たまねぎ グリーンピース れんこん	にんじん マッシュルーム こまつな	こめ 三温糖 みかんゼリー	マヨネーズ	全小1年 美星中1年 全幼稚園
9 (水)	牛丼 ツナと野菜の和え物	牛乳	生乳 ツナ	ぎゅうにく	たまねぎ ごぼう キャベツ	にんじん しろねぎ えだまめ	こめ こんにやく ごま油	むぎ 三温糖	全小1年 美星中 全幼稚園
10 (木)	ソフトめんのミートソースかけ ツナと大根のサラダ	牛乳	生乳 ぎゅうにく ツナ	ぶたにく 大豆	にんにく にんじん グリーンピース	たまねぎ マッシュルーム だいこん キャベツ	ソフトめん 三温糖		荏原小1年 青野小1年 美星小 青野幼もも
11 (金)	麦ごはん さばの塩こうじ焼き 塩昆布和え けんちん汁	牛乳	生乳 塩昆布 とうふ	さば とりにく	キャベツ だいこん ほししいたけ	にんじん ごぼう ねぎ	こめ ごま ごま油	むぎ こんにやく	青野小 美星幼りす 荏原幼 野上幼
14 (月)	麦ごはん 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	さやいんげん にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ	こめ 揚げ油 ごま	むぎ 三温糖	美星幼りす
15 (火)	黒糖パン ボークビーンズ ツナと野菜のサラダ	牛乳	生乳 ぶたにく	大豆 ツナ	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 とうもろこし	黒糖パン じゃがいも	三温糖	美星幼りす
16 (水)	わかめごはん 鶏肉と野菜のごまみそ煮 ハムと野菜の和え物	牛乳	生乳 とりにく みそ	わかめ 厚揚げ ハム	れんこん にんじん さやいんげん キャベツ	ごぼう だいこん こまつな	こめ 三温糖	むぎ ごま	美星幼りす
17 (木)	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 ほししいたけ	りよくとうもやし キャベツ にら たまねぎ ねぎ	こめ 三温糖 ごま油	むぎ はるさめ	美星幼りす
18 (金)	《かみかみ献立》 麦ごはん 鶏肉のから揚げ きんぴらごぼう わかめのみそ汁	牛乳	生乳 油揚げ みそ	とりにく わかめ	しょうが にんじん たまねぎ	ごぼう さやいんげん ねぎ	こめ ごま油 小麦粉 三温糖	むぎ かたくり粉 揚げ油 ごま	美星幼
21 (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	たまねぎ ほししいたけ キャベツ こまつな	こめ 三温糖 ごま	むぎ かたくり粉	野上小 野上幼
22 (火)	《入学・進級お祝い献立》 赤飯 鶏肉のみそ焼き ツナとキャベツの甘酢和え 豆腐のすまし汁 ミニいちごチョコカップケーキ	牛乳	生乳 みそ とうふ	小豆 とりにく ツナ わかめ	キャベツ たまねぎ ねぎ	にんじん えのきたけ	こめ 三温糖 ミニいちごチョコカップケーキ	もちごめ かたくり粉	
23 (水)	麦ごはん 豚肉と大豆の煮物 赤だし	牛乳	生乳 大豆 油揚げ みそ	ぶたにく さつま揚げ とうふ	にんじん さやいんげん ねぎ	れんこん だいこん	こめ こんにやく	むぎ 三温糖	美星中3年 野上幼
24 (木)	わかめうどん ごぼうのごまみそ和え バナナ	牛乳	生乳 かまぼこ ハム	とりにく わかめ みそ	たまねぎ ほししいたけ ごぼう バナナ	にんじん ねぎ きゅうり	うどん 三温糖	ごま	美星中3年
25 (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 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	美星中3年
28 (月)	パン 野菜とウインナーのクリーム煮 ツナとキャベツのレモンサラダ いちごジャム小袋	牛乳	生乳 ツナ	ウインナー	たまねぎ マッシュルーム キャベツ レモン果汁	にんじん グリーンピース さやいんげん	パン じゃがいも いちごジャム	三温糖	荏原小 荏原幼
30 (水)	麦ごはん マーボー豆腐 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 たけのこ キャベツ	しょうが にんじん ねぎ ほししいたけ りよくとうもやし	こめ ごま油 ごま	むぎ かたくり粉 三温糖	青野幼

※ 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) b

4月分 給食の栄養価

日(曜日)	小学校基準量	7日(月)	8日(火)	9日(水)	10日(木)	11日(金)	14日(月)	15日(火)	16日(水)
エネルギー kcal	640	621	649	632	677	629	653	689	609
たんぱく質 g	28.8(20.4~31.6)	22.6	23.9	23.8	27.5	27.7	21.8	29.5	27.1
カルシウム mg	350	389	350	316	301	333	330	381	366
	17日(木)	18日(金)	21日(月)	22日(火)	23日(水)	24日(木)	25日(金)	28日(月)	30日(水)
	600	718	641	612	640	608	654	669	639
	23.3	26.0	29.6	27.6	26.9	26.3	21.1	23.4	28.0
	283	327	360	361	362	307	319	354	401

