



# 4月分 給食献立予定表

せとうちしゅうしゅうまどうがっこうきゅうしゅうくちょうりじょう  
瀬戸内市牛窓学校給食調理場

日付	こ ん だ て め い	お も な ざ い り ょ う						かてい 家庭でとって ほ しい 欲しい食品	エネルギー(効) エネルギー(効) エネルギー(中)
		あか 赤 おもに体をつくる	みどり 緑 おもに体の調子をととのえる	き 黄 おもにエネルギーのもとになる	あぶら 油	たんぱく たんぱく	いんげん いんげん		
8 (金)	ウイナーサンド 牛乳 オニオンスープ	牛乳 ベーコン ウイナー	にんじん パセリ とうもろこし	たまねぎ キャベツ トマト	しょうが たまねぎ キャベツ	こめ あぶら	じゃがいも	くだもの	476 603 716
11 (月)	豚キムチ丼 牛乳 もやしのナムル	ぶたにく みそ 牛乳	にんにく にんじん キムチ キャベツ	しょうが たまねぎ もやし にら	こめ あぶら	むぎ さとう ごま	いも 芋 類	523 620 716	
12 (火)	麦ご飯 牛乳 さよりの天ぷら ほうりょうの煮物	牛乳 さより うずらたまご とりにく	にんじん ごぼう こんぶ	たまねぎ たけのこ いんげん	こめ こむぎこ あぶら ふ	むぎ でんぷん じゃがいも さとう	まめ 豆 類	504 608 699	
13 (水)	塩ラーメン 牛乳 中華あえ キャロットむしぼん	ぶたにく やきぶた むきえび わかめ だっしふんにゅう	にんにく たまねぎ とうもろこし ねぎ	にんじん もやし レーズン キャベツ	中華めん こむぎこ	あぶら さとう	くだもの	527 665 822	
14 (木)	大豆入りドライカレー 牛乳 フレンチサラダ	ぶたにく だいず 牛乳	にんじん マッシュルーム トマト グリーンピース	たまねぎ レーズン りんご キャベツ	こめ あぶら	むぎ じゃがいも さとう	かいそう 海藻 類	516 628 726	
15 (金)	米粉パン 牛乳 若鶏のマーマレード焼き マカロニスープ	牛乳 とりにく	しょうが たまねぎ パセリ	にんじん キャベツ とうもろこし	パン マカロニ	マーマレード じゃがいも	りくお 緑黄色 野菜	460 613 745	
18 (月)	麦ご飯 牛乳 山菜の親子煮 酢みそあえ	牛乳 とりにく かまぼこ たまご みそ	にんじん しいたけ わらび キャベツ	たまねぎ たけのこ ねぎ みずな	こめ じゃがいも えのき うど	むぎ さとう	かいそう 海藻 類	489 594 685	
19 (火)	麦ご飯 牛乳 こんにやく入り回鍋肉 ごまポテト	牛乳 ぶたにく みそ	しょうが にんじん しいたけ チンゲンサイ	にんにく たけのこ キャベツ こんにやく	こめ あぶら さとう でんぷん	むぎ ごま じゃがいも	くだもの	508 618 713	
20 (水)	きつねうどん 牛乳 はりはり漬け さくらもち	あげ かまぼこ 牛乳	にんじん ねぎ みつば だいこん	たまねぎ しいたけ キャベツ	うどん ごま ごしあん	さとう こめ	くだもの	584 689 870	
21 (木)	たけのご飯 牛乳 さばの塩焼き たくあんあえ 沢煮樹	とりにく 牛乳 ぶたにく	にんじん えだまめ もやし だいこん	たけのこ キャベツ ごぼう しいたけ	こめ あぶら みつば うど	もちごめ さとう ごま	まめ 豆 類	552 673 780	
22 (金)	フレンチトースト ミートボールスープ 牛乳 アスパラサラダ	とうにゅう たまご 牛乳 とりにく ぶたにく	にんじん キャベツ アスパラガス	たまねぎ パセリ とうもろこし	パン さとう あぶら	ごま じゃがいも パンこ	りくお 緑黄色 野菜	490 645 783	
25 (月)	わかめご飯 牛乳 炒り鶏 ごま酢あえ	牛乳 とりにく ちくわ こんぶ	しょうが ごぼう こんにやく キャベツ	にんじん れんこん さやいんげん とうもろこし	こめ あぶら	むぎ じゃがいも さとう ごま	かいそう 海藻 類	489 597 688	
26 (火)	麦ご飯 牛乳 さわらの木の芽みそ焼き おかかあえ すまし汁	牛乳 さわら みそ わかめ かまぼこ	ほうれんそう キャベツ たまねぎ きのめ	こまつな にんじん しめじ ねぎ	こめ さとう	むぎ	くだもの	480 584 673	
27 (水)	ソフトめんミートソースかけ 牛乳 みかんサラダ	ぎゅうにく ちくわ チーズ 牛乳	にんにく たまねぎ キャベツ グリーンピース	にんじん マッシュルーム トマト みかん	ソフトめん さとう	あぶら	まめ 豆 類	533 667 825	
28 (木)	麦ご飯 牛乳 鶏肉のお茶め揚げ おひたし 春キャベツのみそ汁	牛乳 とりにく みそ とうふ	だいこん こまつな たまねぎ ねぎ	キャベツ にんじん もやし せんちゃ	こめ でんぷん	むぎ あぶら	くだもの	556 686 796	

- \* 献立は材料の関係で予告なく変更することがあります。
- \* 瀬戸内市のホームページに、献立と1月に使用している食材の産地を掲載しています。
- \* ○のある日は瀬戸内市基本献立の日です。

26日は『もってえねんジャーの日』です。好き嫌いを問わず、苦手なものにも挑戦しましょう！

