令和6年　4月　給食献立予定表

瀬戸内市長船学校給食調理場

日付	献立名	主な材料 体をつくるもとになる	体の調子をととのえる	エネルギーのもとになる	小学校	中学校
					上段：エネルギー(kcal) 下段：たんぱく質（g）	
9 火	セルフハムサンド 牛乳 コンソメスープ	牛乳 ボロニアハム とり肉	キャベツ にんじん たまねぎ だいこん ﾏｯｼｭﾙｰﾑ こまつな	米粉パン ﾉﾝｴｯｸﾞ ﾏﾖﾈｰｽﾞ（乳・卵無） じゃがいも	615 26.4	745 31.5
10 水	麦ごはん 牛乳 ぎょろっけ ブロッコリーのごましょうゆあえ みそ汁	牛乳 チーズ たら とり肉 たまご ひじき 厚揚げ みそ	にんじん たまねぎ とうもろこし だいこん しめじ ねぎ ブロッコリー	米 麦 でんぷん こむぎこ パン粉 油 さとう さといも ごま油 ごま	696 28.3	- -
⑪ 木	きつねうどん 牛乳 おひたし あまなつ	牛乳 油あげ とり肉 かまぼこ わかめ	たまねぎ にんじん ねぎ こまつな とうもろこし 水菜 あまなつ	うどん さとう	- -	808 33.3
12 金	麦ごはん 牛乳 さばの照り焼き 春野菜の煮もの ふりかけ もってぇねんジャーの日	とり肉 牛乳 こんぶ さば 丸天	たまねぎ にんじん たけのこ アスパラガス	米 麦 さとう じゃがいも	695 30.1	832 35.3
15 月	麦ごはん 牛乳 ぶた肉のしょうが炒め ゆかりあえ キャベツのみそ汁	牛乳 ぶた肉 みそ とうふ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ もやし きゅうり だいこん	米 麦 さとう じゃがいも しそ	632 26.6	731 30.5
16 火	米粉パン 牛乳 さけの花園焼き ジュリアンスープ りんごジャム	さけ 牛乳 みそ ベーコン	たまねぎ とうもろこし ピーマン キャベツ もやし にんじん えだ豆 りんご	米粉パン ﾉﾝｴｯｸﾞ ﾏﾖﾈｰｽﾞ（乳・卵無） さとう ｺｰﾝｽﾀｰﾁ	650 31.9	801 40.3
⑰ 水	カレーライス 牛乳 ごまネーズサラダ	牛乳 牛肉 ポークハム	にんにく にんじん たまねぎ りんご ごぼう だいこん きゅうり	米 麦 じゃがいも カレールウ（乳・卵無） ごま さとう ﾉﾝｴｯｸﾞ ﾏﾖﾈｰｽﾞ（乳・卵無）	652 20.9	781 24.3
18 木	ソフトめん肉みそソース 牛乳 キャベツと水菜のおかかサラダ	牛乳 ちくわ ぶた肉 大豆 みそ かつお	しょうが にんじん たけのこ たまねぎ ねぎ 干ししいたけ 水菜 キャベツ	ソフトめん 油 もち麦 さとう でんぷん	616 29.8	773 36.6
19 金	赤米ごはん 牛乳 レモンチキン おめでとう！ こんぶあえ 桜のすまし汁 お祝いいちごゼリー	牛乳 とり肉 塩こんぶ かまぼこ とうふ	レモン果汁 だいこん にんじん たまねぎ しめじ ねぎ	米 赤米 でんぷん 油 ざらめ いちごゼリー（乳・卵無）	700 28.9	824 33.8
22 月	牛肉どんぶり 牛乳 のり酢あえ こざかな	牛乳 牛肉 かまぼこ ﾂﾅﾌﾚｰｸ のり ｶﾀｸﾁｲﾜｼ	しょうが にんじん たまねぎ ごぼう ねぎ ほうれんそう もやし ピーマン	米 麦 油 さとう 水あめ	601 26.1	716 30.2
㉓ 火	黒糖パン 牛乳 ポークビーンズ レンズ豆のサラダ	牛乳 大豆 ぶた肉 ウインナー レンズ豆	たまねぎ にんじん トマト水煮 ﾏｯｼｭﾙｰﾑ りんご いんげん だいこん キャベツ	黒糖パン 油 じゃがいも にんじんﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ（乳・卵無） とうもろこし	634 26.6	771 31.7
24 水	麦ごはん 牛乳 ハンバーグのオーロラソースかけ マッシュポテト わかめスープ	牛乳 とり肉 ぶた肉 みそ ほたて わかめ とうふ	たまねぎ しょうが パセリ にんじん とうもろこし ねぎ	米 麦 パン粉 さとう 油 じゃがいも ごま	602 24.6	719 28.8
25 木	ごまみそラーメン 牛乳 焼きぎょうざ 中華あえ	牛乳 ぶた肉 みそ 大豆 だいこん チンゲンサイ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん とうもろこし キャベツ ねぎ にら きゅうり	中華めん ごま 油 ごま油 こむぎこ 水あめ パン粉 でんぷん さとう	710 31.0	860 37.1
㉖ 金	たけのこごはん 牛乳 ホタテフライ 沢煮椀	牛乳 とり肉 油揚げ ホタテ ぶた肉	たけのこ えだ豆 にんじん だいこん ごぼう みつば 干ししいたけ	米 麦 さとう でんぷん 油 パン粉 小麦粉	630 26.5	728 30.5
30 火	米粉パン 牛乳 タンドリーチキン 切干だいこんの焼きそば風	牛乳 とり肉 ぶた肉 ウインナー ちくわ かつおぶし 青のり	しょうが にんにく レモン果汁 切干だいこん にんじん たまねぎ キャベツ もやし	米粉パン ｵﾘｰﾌﾞｵｲﾙ 油	660 32.2	795 38.0

※都合により、献立の内容を変更する場合があります。
※12日(金)は「もってぇねんジャーの日」です。
※19日（金）は「お祝い献立」です。
※○印の日は、瀬戸内市基本献立です。
※瀬戸内市のHPに、献立 表と使用した食材の産地を掲載しています。

～4月に使用している 瀬戸内市の食材～

こめ

こむぎこ

ﾏｯｼｭﾙｰﾑ

たまねぎ

きゅうり

みそ

アスパラガス

こまつな

今年度も どうぞ よろしくお願いします。