



令和 8 年 4 月分 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				エネルギー (効) (小) (中) 家庭でとってほしい食品	主な材料					
	主食	主菜 (メインのおかず)	副菜 (主菜をおぎなう)	その他		血やにくになる	体の調子をとどめる	力や熱のもとになる			
8 (水)	むぎ 麦ごはん	マーボー厚揚げ	バンサンスー		507 牛乳 665 ぶた肉 800 チキンハム	厚揚げ 赤みそ くきわかめ	しょうが ねぎ にんじん ほししいたけ きゅうり	にんにく たまねぎ たけのこ キャベツ	ごめ でんぶん はるさめ	むぎ ごまあぶら さとう	
9 (木)	チャンポン 【中華めん：小麦】		きりぼしだいこん ちゅうかいた 切干大根の中華炒め	●さつまいも チップス	488 牛乳 600 ぶた肉 — 豆乳	平天 いか ささみ	しょうが もやし にんじん とうもろこし ねぎ	にんにく たまねぎ きくらげ キャベツ 切干大根	中華めん ごま でんぶん さとう さつまいも	チンゲン菜	
10 (金)	ハムピラフ	スコップコロッケ 【小麦】	ビーンズスープ	●とんかつソース	475 とり肉 — ハム 743	牛乳 ぶた肉	マッシュルーム たまねぎ パセリ だいこん	とうもろこし にんじん キャベツ	ごめ オリーブオイル あぶら	むぎ じゃがいも パン粉	
13 (月)	むぎ 麦ごはん	ぶた肉のしょうが焼き	ゆかりあえ みそ汁		608 牛乳 745 とうふ わかめ	ぶた肉 油揚げ 中みそ	たまねぎ だいこん にんじん なめこ	しょうが キャベツ ゆかり こまつな	ごめ あぶら	むぎ	
14 (火)	こめこ 米粉パン 【乳・小麦】	さけ はなそのや 鮭の花園焼き	ジュリアンスープ	てづく 手作り りんごジャム	470 牛乳 638 白みそ 789	さけ ベーコン	たまねぎ 赤ピーマン キャベツ にんじん えだまめ すりりんご	とうもろこし ピーマン もやし えだまめ	でんぶん 米粉パン さとう ノエッグ マネーズ (乳・卵なし)		
15 (水)	チャーハン	ぎょうざ 【小麦】	はるさめスープ		471 牛乳 658 ぶた肉 750 とうふ	焼き豚 とり肉	にんにく にんじん ねぎ キャベツ	たまねぎ しめじ チンゲン菜 にら	ごめ ごま油 じゃがいも パン粉	むぎ 揚げ油 はるさめ 小麦粉	
16 (木)	ソフトめんミートソース 【ソフトめん：小麦】 【ミートソース：小麦】		フレンチサラダ		485 牛乳 651 ぎゅう肉 818	ぶた肉	にんにく にんじん トマト きゅうり	たまねぎ マッシュルーム キャベツ 黄ピーマン	ソフトめん あぶら ハヤシルウ	さとう	
17 (金)	ぶた肉どんぶり		ナムル	●こざかな 小魚	487 ぶた肉 606 牛乳 730 くきわかめ	みそ チキンハム カタクチワシ	にんにく にんじん えだまめ だいこん	しょうが たまねぎ キャベツ 小松菜	ごめ あぶら ごま油	むぎ さとう	
20 (月)	カレーライス 【カレールウ：小麦】		キャベツのピクルス	★ヨーグルト 【乳】	543 ぎゅう肉 685 ヨーグルト 809	牛乳	にんにく たまねぎ キャベツ とうもろこし	にんじん 赤ピーマン きゅうり	ごめ じゃがいも カレールウ	むぎ すりごま さとう	
21 (火)	バターロールパン 【乳・小麦】	ぶた肉の バーベキューソースかけ	やさしい 野菜スープ		486 牛乳 613 ハム 753	ぶた肉	しょうが にんにく セロリ にんじん こまつな	たまねぎ りんご とうもろこし キャベツ	バターロールパン あぶら でんぶん じゃがいも さとう		
22 (水)	たけのこごはん	ホキフライ 【小麦】	具だくさんの すまし汁	●タルタルソース (中のみ)	469 牛乳 601 油揚げ 747 平天	とり肉 ホキ	たけのこ にんじん だいこん しょうが	えだまめ ごぼう しめじ ねぎ	ごめ さとう タルタルソース (中のみ) あぶら パン粉 小麦粉	むぎ 揚げ油 さとう	
23 (木)	きつねうどん 【うどん：小麦】 【きつねうどんの汁：小麦】		おひたし	★桜もち	590 油揚げ 660 かまぼこ 864 ささみ	牛乳 わかめ	たまねぎ キャベツ ほうれん草	にんじん ねぎ とうもろこし	うどん さくらもち (乳・卵なし)	さとう	
24 (金)	わかめごはん	さばの照り焼き	はるやさい 春野菜の煮物 【小麦】	●もってえ ねんジャーの日	524 わかめ 690 さば 829 丸天	牛乳 とり肉 こんぶ	たまねぎ アスパラガス たけのこ	にんじん	ごめ じゃがいも さとう ふ	むぎ	
27 (月)	入学・進級お祝い献立	あかまい 赤米ごはん	こんぶ 昆布あえ さくら 桜のすまし汁	★いちごと みかんのゼリー	529 牛乳 649 こんぶ 773 とうふ	とり肉 かまぼこ	りん果汁 にんじん しめじ	だいこん たまねぎ ねぎ	ごめ 揚げ油 いちごみかんのゼリー (乳・卵なし) 赤米	でんぶん さとう	
28 (火)	セルフツナサンド (【米粉パン：乳・小麦】、ツナサラダ)		ポークビーンズ		458 ツナ 631 ウィンナー 767 ぶた肉	牛乳 大豆	とうもろこし にんじん マッシュルーム すりりんご	キャベツ たまねぎ いんげん	米粉パン あぶら じゃがいも 7ルフト'レタング (乳・卵なし) ノエッグ マネーズ (乳・卵なし)		
30 (木)	ごまみそラーメン 【中華めん：小麦】		ちくわのマヨネーズ焼き ちゅうか 中華あえ		501 ぶた肉 602 みそ 744 ちくわ	赤みそ 牛乳	にんにく にんじん とうもろこし キャベツ きゅうり	しょうが たまねぎ きくらげ ねぎ だいこん	中華めん すりごま ごま油 ノエッグ マネーズ (乳・卵なし) チンゲン菜		

- ※○印は瀬戸内市基本献立です。
- ※●は、小袋がつきます。★は直接学校に配送されます。
- ※献立は都合により変更することがあります。牛乳は毎日つきます。
- ※献立名の欄に、アレルギー源になりやすい8品目に該当するものを【 】に載せています
- ※米粉パン・バターロールパン【小麦・乳】、米粉ソフトめん・米粉中華めん・うどん【小麦】が含まれています。
- ※4月24日(金)は「もってえねんジャーの日」です。
- ※苦手なものにも挑戦して、食べ残しを少しでもなくしましょう。
- ※瀬戸内市のホームページに、献立表と使用した食材の産地を掲載しています。

4月の瀬戸内市産食材使用予定

米 裳掛手作りみそ たまねぎ 小松菜 ねぎ



保護者の方へ

毎月、献立表を配布します。

ご家庭での食事作りの参考にするなど、活用ください。また、給食で初めて食べた食品でアレルギー症状が出るケースがありますので、食べたことのない食品がある場合は、ご家庭で事前に食べてみることをお勧めします。

