



# 4月 学校給食予定献立表



令和6年度

山陽小野田市学校給食センター

日	曜	献立名		主な材料						栄養価		家庭で とりた い食 品	
		主食	牛乳	主菜・副菜	主に体の組織をつくる(赤)		主に体の調子を整える(緑)		主にエネルギーになる(黄)		エネルギー(kcal) たんぱく質(g)		
					1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海そう	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 米 パン めん いも・砂糖	6群 種類類 油脂類	小学校		中学校
8	月	ごはん		ちんげんさい あつあ まーぼーいた 青梗菜と厚揚げの麻婆炒め	豚ひき肉 生揚げ		チンゲンサイ にんじん	にんにく しょうが	砂糖 でんぷん	ごま油	565 23.9	703 29.2	いも類
9	火	わかめごはん		じゃがいものそぼろ煮	牛ひき肉 生揚げ		にんじん さやいんげん	たまねぎ たけのこ	じゃがいも しらす 砂糖	油	577 22.3	719 27.0	たまご
10	水	こくとう 黒糖パン		たまご 卵とコーンの中華スープ	たまご かまぼこ		にんじん にら	たまねぎ きくらげ とうもろこし	でんぷん		634 23.9	782 29.3	さかな
11	木	ごはん		さかな お魚カツ	あじ スケソウダラ 豆乳		たまねぎ	たまねぎ	パン粉 小麦粉 でんぷん 砂糖	油	573 23.5	702 28.2	種類類
12	金	こめこ 米粉パン ブルーベリージャム		よしのじり 吉野汁	鶏肉 豆腐 油揚げ		にんじん こまつな	ごぼう たまねぎ 干しいたけ	でんぷん		579 23.3	703 28.2	かいそう
15	月	ごはん		こくとう 黒糖ビーンズ	大豆		にんじん	たまねぎ	米 黒糖		609 22.0	725 24.7	やさい
<p>【入学・進級お祝い献立】ご入学、ご進級おめでとうございます。今日は人気メニューのビーフカレーと春らしいさくらゼリーでお祝します。</p>													
16	火	むぎ 麦ごはん		ウイナーポトフ	ウイナー		にんじん さやいんげん	たまねぎ キャベツ	じゃがいも		609 19.6	755 23.5	さかな
17	水	まるがたよこわ 丸型横割パン		いわしのしょうが煮	いわし		にんじん	しょうが	砂糖 でんぷん		606 27.0	740 33.1	種類類
18	木	ごはん		ピリ辛きゅうり	きゅうり		にんじん	きゅうり	砂糖 米	ごま油	579 23.5	703 27.5	くだもの
19	金	とうにゅう 豆乳パン		もずくのみそ汁	豆腐 油揚げ みそ		にんじん ねぎ	たまねぎ	さつまいも		586 27.0	708 32.9	かいそう
22	月	ごはん		ビーフカレー	牛肉		にんじん	たまねぎ しょうが にんにく グリーンピース	じゃがいも	油	564 25.3	701 31.0	たまご
23	火	ごはん		ハムサラダ	ロースハム			きゅうり キャベツ もやし	砂糖	油	545 26.5	716 34.8	乳製品
24	水	こめこ 米粉パン マーガリン		ハンバーグ	豚肉 鶏肉		たまねぎ	たまねぎ	でんぷん		622 24.2	740 29.1	やさい
25	木	ごはん		かぼちゃスープ	鶏肉		かぼちゃ こまつな にんじん	たまねぎ しめじ			563 26.5	701 32.2	くだもの
26	金	キャロットパン		ほいこーる 回鍋肉	豚肉 みそ		にんじん ピーマン	キャベツ たまねぎ にんにく	砂糖	ごま油	589 27.6	725 33.5	種類類
30	火	ごはん		ヨーグルト	ヨーグルト 牛乳				米		577 24.5	720 29.8	いも類
19	金	とうにゅう 豆乳パン		とりにく 鶏肉のトマト煮	鶏肉 ベーコン		にんじん さやいんげん トマト	たまねぎ	じゃがいも 砂糖		586 27.0	708 32.9	かいそう
22	月	ごはん		アスパラとしらすのサラダ			にんじん アスパラガス	キャベツ きゅうり とうもろこし			564 25.3	701 31.0	たまご
23	火	ごはん		ごもく 五目きんぴら	豚肉		にんじん	ごぼう 枝豆	こんにやく 砂糖	ごま油	545 26.5	716 34.8	乳製品
24	水	こめこ 米粉パン マーガリン		カラフルつみれ汁	魚つみれ 豆腐 油揚げ みそ		にんじん ねぎ	たまねぎ しょうが	じゃがいも		622 24.2	740 29.1	やさい
25	木	ごはん		ちゅうかどん 中華丼の具	豚肉 いか		にんじん さやえんどう	たまねぎ キャベツ たけのこ きくらげ	砂糖 でんぷん	油	563 26.5	701 32.2	くだもの
26	金	キャロットパン		しゅうまい	豚肉		にんじん	たまねぎ しょうが	パン粉 小麦粉 でんぷん 砂糖		589 27.6	725 33.5	種類類
30	火	ごはん		ゆでもやし 1食ボン酢				もやし	米		577 24.5	720 29.8	いも類
24	水	こめこ 米粉パン マーガリン		クリームシチュー	鶏肉		にんじん	たまねぎ グリンピース	じゃがいも		622 24.2	740 29.1	やさい
25	木	ごはん		フルーツカクテル			にんじん	みかん もも パイン アロエ	ぶどうゼリー 砂糖	マーガリン	563 26.5	701 32.2	くだもの
26	金	キャロットパン		うま煮	鶏肉 生揚げ 平天		にんじん さやいんげん	だいこん 干しいたけ	こんにやく さといも 砂糖	油	589 27.6	725 33.5	種類類
30	火	ごはん		山菜うどん	鶏肉 油揚げ かまぼこ		にんじん みずな ねぎ	たまねぎ わらび なめこ えのきたけ ふき	うどん		577 24.5	720 29.8	いも類
30	火	ごはん		ポテトとお米のささみカツ	鶏肉		にんじん	じゃがいも 米粉 でんぷん	油		577 24.5	720 29.8	いも類
30	火	ごはん		オレンジ			にんじん	オレンジ	パン 砂糖		577 24.5	720 29.8	いも類
30	火	ごはん		まーぼー豆腐 麻婆豆腐	豆腐 豚ひき肉 みそ		にんじん にら	たまねぎ にんにく しょうが	砂糖 でんぷん	ごま油	577 24.5	720 29.8	いも類
30	火	ごはん		中華サラダ	ロースハム			キャベツ きゅうり もやし	砂糖	ごま油	577 24.5	720 29.8	いも類

- ★学校給食の山口県産食材の利用については、「学校給食県産食材利用拡大事業」により、JA山口グループ、水産関係団体、山口県などから一部助成を受けています。
- ★仕入れの都合により、材料・献立が急きょ変更になる場合があります。ご了承ください。
- ★この表は、市内全小中学校の統一献立表です。給食の実施については、各校で異なりますのでご注意ください。

