



令和3年度 4月給食予定献立表



岩国学校給食センター

| 日曜 | 献立名 | 主な材料 | | | | | | 栄養価 | | |
|--------------------------------------|---------------------------------|---|------------------------------|-----------------------|------------------------------------|-------------------------------------|-----------------------------|-------------|-------------|-------------|
| | | 主に休をつくるものとなる(赤) | | 主に体の調子を整えるものとなる(緑) | | 主にエネルギーのものとなる(黄) | | エネルギー(kcal) | たんぱく質(g) | |
| | | 1群 | 2群 | 3群 | 4群 | 5群 | 6群 | | | |
| 9 金 | ごはん | じゃがいものそぼろ煮 ごま酢和え | とりにく なまあげ ぎゅうにゅう | にんじん さやいんげん | しょうが たまねぎ | こめ じゃがいも さとう でんぷん | あぶら | 629 24.4 | 782 29.1 | |
| 12 月 | コッペパン | ポークビーンズ マカロニサラダ | ぶたにく だいず | にんじん | たまねぎ キャベツ とうもろこし | パン じゃがいも さとう | あぶら | 685 28.8 | 836 34.2 | |
| 13 火 | ごはん | まめ豆ツナそぼろ おじゃがもち汁 | まぐろみずに だいず とうふ あぶらあげ むぎみそ | ぎゅうにゅう わかめ | にんじん にんじん ねぎ | えだまめ しょうが だいこん キャベツ たまねぎ | こめ さとう じゃがいも でんぷん | 637 25.7 | 791 30.3 | |
| 14 水 | まる丸パン セルフフィッシュ バーガーをつくらう! | フィッシュフライ 1食タルタルソース ポイルキャベツ(カレー風味) ABCスープ | ほき だいず | ぎゅうにゅう | りんご キャベツ | パン 小麦粉 小麦粉 | あぶら | 652 25.4 | 788 30.4 | |
| 15 木 | ごはん | さばの照焼 磯香和え こうやどうふ ちもの 高野豆腐の煮物 | さば のり | ぎゅうにゅう ごまつな にんじん | もやし たまねぎ | こめ じゃがいも さとう | あぶら | 706 33.1 | 879 39.8 | |
| 16 金 | ごはん | ハヤシライスの具 白玉フルーツ | ぶたにく | ぎゅうにゅう にんじん トマト | にんにく たまねぎ グリンピース みかん ちも パインアップル | こめ じゃがいも | あぶら ハヤシルワ | 671 22.9 | 823 26.1 | |
| 19 月 | ごはん | さけの塩焼き ごまつな 小松菜のごま和え とうふ 豆腐汁 | さけ | ぎゅうにゅう わかめ | ごまつな にんじん にんじん ねぎ | こめ さとう | ごま | 603 30.1 | 753 36.1 | |
| にゅう がく しん きゅう いの こん だて 入学・進級お祝い献立 | | | | | | | | | | |
| 20 火 | ちらしずし | めだい 竜田揚げ はる 春キャベツのみそ汁 いわ お祝いクレープ | めだい とうふ むぎみそ とうにゅう | ぎゅうにゅう わかめ | にんじん にんじん ねぎ | たけのこ れんこん かんぴょう ほししいたけ たまねぎ キャベツ | こめ さとう でんぷん さとう じゃがいも | あぶら | 612 25.6 | 742 28.8 |
| 21 水 | コッペパン | いちごジャム とり 鶏とマカロニのクリーム煮 ごぼうサラダ | とりにく | ぎゅうにゅう にんじん | ごまつな にんじん | たまねぎ グリンピース ごぼう きゅうり キャベツ | パン みずあめ さとう | シチュールフ あぶら | 698 26.8 | 828 31.5 |
| 22 木 | ごはん | あつや たまご 厚焼き玉子 ひじきとツナのサラダ わかたけ 豆腐汁 石竹汁 | たまご まぐろみずに | ぎゅうにゅう ひじき | きゅうり キャベツ | こめ でんぷん | あぶら | 607 24.4 | 748 27.8 | |
| ちゅう ごく りょう り 中国の料理 | | | | | | | | | | |
| 23 金 | ごはん | あつあ ちゅうか 厚揚げの中華煮 はるさめ 春雨サラダ オレンジ | なまあげ とりにく あかみそ ハム | ぎゅうにゅう にんじん チンゲンサイ | たけのこ キャベツ たまねぎ ほししいたけ しょうが にんにく | こめ さとう はるさめ さとう | ごまあぶら ごまあぶら | 641 26.8 | 794 31.4 | |
| 26 月 | たけのこ ごはん | さわらの春色あんかけ とうにゅう しょう 豆乳みそ汁 | さわら ぶたにく とうふ とうにゅう むぎみそ | ぎゅうにゅう ごまつな | たけのこ キャベツ ぶなしめじ たまねぎ たけのこ | こめ さとう さとう でんぷん | あぶら | 622 31.7 | 771 36.1 | |
| 27 火 | ごはん | いわしのしょうが煮 そくせき 即席漬 かきたま汁 | いわし たまご とうふ | ぎゅうにゅう くきわかめ | しょうが きゅうり キャベツ たまねぎ | こめ さとう でんぷん | ごま | 613 30.4 | 737 33.5 | |
| 28 水 | コッペパン | オムレツ えだまめ 枝豆サラダ ラビオリスープ (ラビオリ) | たまご ぶたにく | ぎゅうにゅう にんじん | キャベツ えだまめ とうもろこし たまねぎ ぶなしめじ | パン でんぷん | あぶら | 652 30.5 | 781 35.0 | |
| 30 金 | ごはん | ハンバーグのケチャップソース ごまつな 小松菜のソテー よくばりスープ | とりにく ぶたにく だいず いか | ぎゅうにゅう にんじん パセリ | たまねぎ たまねぎ はくさい ぶなしめじ | こめ でんぷん さとう | あぶら | 616 23.1 | | |

※天候等の理由で、食材を予告なく変更する場合があります。生の果物は太文字、加熱処理された果物は普通文字で記載しています。

ご入学・ご進級おめでとうございます



今年度も、皆さんが安心して給食を食べられるよう、衛生管理を徹底し、心を込めておいしい給食作りに努めていきます。
1年間よろしくお願いたします。

