



# 令和5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	
			主に体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(100g) たんぱく質(g)	小学校 中学校
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
11	火	ごはん ハヤシライス <small>具</small> ゴマネーズサラダ ◎ヨーグルト	ぎゅうにく ハム	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん トマト にんじん	にんにく たまねぎ グリンピース キャベツ	こめ じゃがいも マカロニ	あぶら ハヤシルフ たまご 卵黄マヨネーズ	684 23.5	899 30.7
12	水	ごはん さばのみそ煮 たくあん和え 肉じゃが	さばのみそ ぶたにく ちくわ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん にんじん さやいんげん	キャベツ たくあん もやし たまねぎ	こめ さとう さとう じゃがいも こんにやく さとう	あぶら ごま ごまあぶら あぶら	669 29.1	806 33.0
13	木	コッペパン いちごジャム いわしのアングレース 春野菜のポトフ	いわし ベーコン ワインナー	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん パセリ	いちご たまねぎ キャベツ	パン みずあめ さとう でんぶん さとう パンこ じゃがいも	あぶら	716 29.4	869 34.9
14	金	ごはん 麻婆豆腐 春雨サラダ ◎しゅうまい2個	とうふ ぶたにく だいず あかみそ ハム とりにく ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん ねぎ	たまねぎ ほししいたけ しょうが にんにく とうもろこし きゅうり キャベツ たまねぎ しょうが	こめ さとう でんぶん はるさめ さとう パンこ こむぎこ	あぶら ごまあぶら ごまあぶら	604 25.2	830 33.5
17	月	ごはん チキンカレー 白玉フルーツ	とりにく しらたま	ぎゅうにゅう チーズ 白玉フルーツ	かぼちゃ にんじん	たまねぎ にんにく みかん もち バインアップル	こめ じゃがいも しらたま	あぶら カレールフ	623 20.9	778 24.7
18	火	わかめごはん わかめごはん ささみフライ ポテトサラダ わかめ汁 お祝いいちごゼリー	わかめ ささみ とうふ とうにゅう	ぎゅうにゅう わかめ とりにく	にんじん にんじん ねぎ	たまねぎ ほししいたけ しょうが にんにく きゅうり たけのこ たまねぎ えのきたけ いちご	こめ じゃがいも じゃがいも さとう	あぶら たまご 卵黄マヨネーズ	650 24.6	782 28.0
19	水	ごはん いわしの梅煮 菜の花和え 鶏団子汁	いわし 菜の花 鶏団子	ぎゅうにゅう ヨーグルト	なのはな にんじん にんじん ねぎ	うめ もやし だいこん たまねぎ ごぼう	こめ さとう さとう ごま	あぶら	631 29.8	767 33.8
20	木	黒糖パン 豚肉のトマト煮 マカロニチーズサラダ	ぶたにく 豚肉	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん トマト パセリ にんじん	たまねぎ キャベツ とうもろこし	こくとうパン じゃがいも さとう マカロニ	あぶら たまご 卵黄マヨネーズ	681 26.6	837 31.8
21	金	たけのこごはん ししゃもフライ(2本) おじゃがもち汁 ◎1食チーズ	とりにく あぶらあげ とうふ あぶらあげ わかめ チーズ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん にんじん ねぎ	たけのこ だいこん キャベツ	こめ さとう パンこ こむぎこ じゃがいも	あぶら あぶら	599 27.5	808 34.1
24	月	ごはん 豚肉の生姜炒め けんちん汁 バリッシュ	ぶたにく 豚肉 とうふ とりにく	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん さやいんげん にんじん ねぎ	たまねぎ しょうが だいこん ごぼう	こめ さとう さといも みずあめ さとう	ごま	580 30.2	721 35.0
25	火	ごはん(小) ほきの天ぷら ごま和え 肉うどん	ほき ごま ぎゅうにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	ほうれんそう にんじん にんじん ねぎ	もやし たまねぎ	こめ こむぎこ さとう うどん さとう	あぶら ごま	687 28.9	852 34.5
26	水	ごはん さわらの西京焼き ひじきと大豆のサラダ かきたま汁	さわらのみそ だいず たまご とうふ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	みずな ねぎ	キャベツ たまねぎ はくさい	こめ でんぶん	あぶら たまご 卵黄マヨネーズ ごま	639 31.4	777 34.9
27	木	コッペパン オムレツ 枝豆サラダ ラビオリスープ (ラビオリ)	たまご ベーコン とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん にんじん パセリ	キャベツ えだまめ とうもろこし たまねぎ ぶなしめじ たまねぎ	パン さとう じゃがいも こむぎこ パンこ	あぶら	633 27.6	
28	金	ごはん けんちん汁 小松菜の和え物 すまし汁	とりにく とりレバー とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にら こまつな にんじん にんじん ねぎ	もやし たけのこ たまねぎ えのきたけ	こめ でんぶん こむぎこ さとう さとう	あぶら ごま	633 31.1	785 36.6

※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。