

給食の準備・片づけを  
協力しあおう！



令和5年度



4月献立表



串本町学校給食センター

日	献立名	主な使用材料名			エネルギー	
		血や肉や骨になる(赤)	体の調子を整える(みどり)	力や熱になる(黄)	小	中
11 火	入学式					
12 水	鶏肉の照り焼き ごま和え ひじきの煮物	とり肉 牛乳  ひじき ちくわ 大豆 あぶらあげ	  にんじん いんげん こんにゃく	米 さとう でんぷん  ごま さとう さとう	549	722
13 木	塩鮭 ボン酢和え 揚げ豆腐のそぼろあんかけ	さけ 牛乳 かつおぶし あげ豆腐(とうふ きよ肉) 豚ひき肉	  にんじん はくさい きゅうり ゆず果汁 あげ豆腐(にんじん 玉ねぎ ねぎ) にんじん しょうが 玉ねぎ チンゲンサイ	米 さとう あげ豆腐(こむぎこ さとう 油 でんぷん) さとう でんぷん 油	649	820
14 金	豚肉の生姜焼き ココロサラダ にらたまスープ	ぶた肉 牛乳  たまご	玉ねぎ しょうが かぼちゃ コーン えだまめ にら 玉ねぎ しいたけ	米 さとう でんぷん じゃがいも マヨネーズ	598	785
17 月	鶏肉のから揚げ ブロッコリーサラダ コンソメスープ	とり肉 牛乳  ウインナー	  にんじん ブロッコリー きゃべつ にんじん 玉ねぎ しめじ	米 でんぷん 油 さとう 油 じゃがいも	581	757
18 火	豚肉のみそ炒め 春雨サラダ 切り干し大根の煮物	ぶた肉 あつあげ みそ 牛乳  あぶらあげ	玉ねぎ ピーマン にんじん きゅうり にんじん こまつな きりぼしだいこん	米 さとう でんぷん はるさめ さとう ごま油 さとう ごま	611	800
19 水	コロッケ ツナとわかめの和え物 高野豆腐の卵とじ	コロッケ(ぶた肉) 牛乳 ツナ わかめ こうや豆腐 たまご	コロッケ(玉ねぎ) にんじん きゃべつ にんじん 玉ねぎ いんげん しいたけ	米 コロッケ(じゃがいも さとう 油) パンこ こむぎこ 油 さとう さとう	688	896
20 木	まぐろのケチャップ煮 ゆかり和え けんちん汁	まぐろ 牛乳  とうふ	にんにく しょうが にんじん はくさい きゅうり ゆかり にんじん だいこん ねぎ こんにゃく	米 でんぷん 油 さとう さとう さといも	589	769
21 金	カレーライス コールスローサラダ	ぶた肉 牛乳 ハム	にんじん 玉ねぎ グリンピース しょうが にんにく にんじん きゃべつ コーン	米 じゃがいも カレールウ さとう 油	651	825
24 月	豆腐ハンバーグ パスタサラダ 春野菜のポトフ風 ミニゼリー	ハンバーグ(とり肉・とうふ・おから) 牛乳 ハム ウインナー	ハンバーグ(玉ねぎ・にんじん・にんにく・しょうが) にんじん ほうれんそう にんじん きゃべつ 玉ねぎ アスパラガス	米 ハンバーグ(油・でんぷん・さとう) さとう ペンネ マヨネーズ じゃがいも ミニレモンゼリー	611	807
25 火	しいらのフライ 五目きんぴら 新玉ねぎのみそ汁	しいら 牛乳 ぶた肉 わかめ とうふ みそ	  玉ねぎ えのき	米 こむぎこ パンこ 油 さとう ごま さとう ごま	653	839
26 水	チャーハン パンパンジー 中華スープ	やきぶた 牛乳 とり肉 とうふ	にんじん 玉ねぎ ねぎ きゃべつ きゅうり しょうが にんじん はくさい チンゲンサイ	米 ごま油 さとう ごま ごま油	533	645
27 木	鶏肉のチーズ焼き ひじきサラダ コーンクリームスープ	とり肉 チーズ 牛乳 ひじき ウインナー 牛乳	パセリ にんじん きゃべつ きゅうり ほうれんそう 玉ねぎ しめじ コーン	米 さとう ごま油 ポタージュスープのもと	599	792
28 金	ちくわのいそべ揚げ 梅おかか和え 肉じゃが	ちくわ あおりのり 牛乳 かつおぶし ぶた肉	  にんじん こまつな きりぼしだいこん ねりうめ にんじん 玉ねぎ こんにゃく グリ	米 こむぎこ 油 さとう じゃがいも さとう	663	861

仕入れ材料の都合等により献立を変更する場合がありますが、ご了承ください。

栄養バランスのよい食事で  
健康な体づくりを

