

給食の準備・片づけを
協力しあおう！

令和6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
9 火	そぼろ丼	とりひき肉 牛乳	にんじん ごぼう えんどう	米 さとう	703	872
	豆腐とわかめのみそ汁	とうふ わかめ みそ	玉ねぎ しめじ	さつまいも 油 大学芋のタレ ごま		
	大学芋					
10 水	鶏肉の梅照り焼き	とり肉 牛乳	ねりうめ	米 さとう でんぷん	537	671
	ごま和え		にんじん ほうれんそう もやし	ごま さとう		
	ひじきの煮物	ひじき あつあげ ちくわ	にんじん いんげん こんにゃく	さとう		
11 木	魚のムニエル風	しいら 牛乳	パセリ レモン	米 でんぷん 油	587	724
	野菜サラダ		にんじん フロッコリー きゃべつ	さとう 油		
	ポークビーンズ	大豆 ベーコン	ピーマン 玉ねぎ トマト	じゃがいも さとう		
12 金	豚肉の生姜焼き	ぶた肉 牛乳	玉ねぎ しょうが	米 さとう でんぷん	567	713
	コロコロサラダ		かぼちゃ きゅうり コーン	じゃがいも マヨネーズ		
	けんちん汁	とうふ	にんじん だいこん えのき ねぎ こんにゃく			
15 月	ピビンバ	ぶた肉 牛乳	にんじん もやし ほうれんそう しょうが	米 さとう ごま油 ごま	646	819
	わかめスープ	わかめ	ねぎ えのき			
	揚げぎょうざ	ぎょうざ(ぶた肉)	ぎょうざ(にら・しょうが・玉ねぎ・きゃべつ)	ぎょうざ(むぎこ・でんぷん・さとう) 油		
16 火	厚揚げのそぼろ煮	あつあげ とりひき肉 牛乳	玉ねぎ えだまめ	米 さとう でんぷん	576	720
	にんじんしりしり	ツナ	にんじん もやし	油		
	にらたまスープ	たまご	にら だいこん しいたけ			
17 水	鶏肉のチーズ焼き	とり肉 チーズ 牛乳	パセリ	米	651	825
	少なめ焼きスパゲッティ	ウインナー	にんじん きゃべつ にんにく レモン	スパゲッティ 油		
	コーンクリームスープ	牛乳	ほうれんそう 玉ねぎ コーン	じゃがいも ポタージュースのもと		
18 木	まぐろのケチャップ煮	まぐろ 牛乳	にんにく しょうが	米 でんぷん 油 さとう	620	772
	梅おかか和え	かつおぶし	にんじん こまつな きりぼしだいこん ねりうめ	さとう		
	新玉ねぎのみそ汁	わかめ あぶらあげ みそ	玉ねぎ えのき			
19 金	チャーハン	やきぶた 牛乳	にんじん 玉ねぎ ねぎ	米 ごま油	505	619
	ナムル		にんじん もやし きゅうり	さとう ごま ごま油		
	塩ちゃんこスープ	とり肉 とうふ	はくさい チンゲンサイ しょうが しいたけ			
22 月	星型ハンバーグ	ハンバーグ(とり肉・ぶた肉) 牛乳	ハンバーグ(玉ねぎ・トマト・にんにく・しょうが)	米 ハンバーグ(でんぷん・さとう・油) さとう	651	822
	マカロニサラダ	ツナ	にんじん ほうれんそう コーン	マカロニ マヨネーズ		
	春野菜のポトフ風 いちごゼリー	ウインナー	にんじん きゃべつ 玉ねぎ アスパラガス	じゃがいも いちごゼリー		
23 火	魚のフライ	ぶり 牛乳		米 こむぎこ パンこ 油	700	884
	ポン酢和え	かつおぶし	にんじん フロッコリー きゃべつ ゆず果汁	さとう		
	みそ煮こみ	とり肉 あつあげ みそ	にんじん だいこん いんげん こんにゃく	さとう		
24 水	チキンカレーライス	とり肉 牛乳	にんじん 玉ねぎ グリンピース しょうが にんにく	米 じゃがいも カレールウ	650	790
	コールスローサラダ	ハム	にんじん きゃべつ コーン	さとう 油		
25 木	竹輪のいそべ揚げ	ちくわ あおりのり 牛乳		米 こむぎこ 油	653	828
	五目きんぴら	ぶた肉	にんじん たけのこ こんにゃく	じゃがいも さとう ごま		
	高野豆腐の卵とじ	こうや豆腐 たまご	にんじん 玉ねぎ えんどう	さとう		
26 金	ポークチャップ	ぶた肉 牛乳	玉ねぎ ピーマン	米 さとう でんぷん	545	720
	わかめとツナのサラダ	ツナ わかめ	きゅうり コーン	さとう 油		
	コンソメスープ	ウインナー	にんじん きゃべつ かぼちゃ			
30 火	メンチカツ	メンチカツ(ぶた・とり肉) 牛乳	メンチカツ(きゃべつ・玉ねぎ)	米 メンチカツ(さとう・でんぷん・油) 油	649	821
	おひたし	かつおぶし	こまつな はくさい しめじ	さとう		
	鶏じゃが	とり肉	にんじん 玉ねぎ いんげん こんにゃく しょうが	じゃがいも さとう		

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

