

給食の準備・片づけを
協力しあおう！



令和7 年度



4月献立表



串本町学校給食センター

曜 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 水		炊き込みごはん	ぶた肉	たけのこ にんじん こんにゃく	米	575	735
		厚揚げのそぼろ煮	あつあげ とりひき肉	玉ねぎ えだまめ	さとう でんぶん		
		のっぺい汁	ちくわ	チンゲンサイ にんじん	さといも でんぶん		
10 木		メンチカツ	メンチカツ(ぶた肉・とり肉) 牛乳	メンチカツ(きゅうり・玉ねぎ)	米 メンチカツ(さとう・でんぶん・油)	671	850
		ごま和え		ブロッコリー もやし コーン	さとう ごま		
		鶏じゃが	とり肉	にんじん 玉ねぎ こんにゃく いんげん しょうが	じゃがいも さとう		
11 金		豚肉のみそ炒め	ぶた肉 みそ 牛乳	玉ねぎ ビーマン	米 さとう でんぶん	629	793
		大根サラダ		大根 きゅうり にんじん	マヨネーズ		
		ひじきの炒り豆腐	とうふ とりひき肉 ひじき	にんじん 玉ねぎ ねぎ	さとう		
14 月		豚肉の塩だれ炒め	ぶた肉 あつあげ 牛乳	にんにく もやし ねぎ にら レモン果汁	米 でんぶん ごま油	569	706
		ツナ和え	ツナ	ほうれんそう きゅうり コーン	さとう		
		中華スープ		白菜 にんじん しいたけ			
15 火		チキンライス	とり肉 牛乳	ビーマン にんじん	米	642	735
		ジャーマンポテト	ベーコン	玉ねぎ パセリ	じゃがいも 油		
		カレースープ ガトーショコラ	ウインナー	きゅうり かぼちゃ しめじ	カレールウ ガトーショコラ		
16 水		かつおフライ	かつおフライ(かつお) 牛乳		米 かつおフライ(パンこ こむぎこ でんぶん) 油	638	786
		ゆかり和え		きゅうり きゅうり にんじん ゆかり			
		大根の旨煮	ぶた肉	大根 にんじん ねぎ しょうが ほししいたけ	さとう		
17 木		鶏肉のレモン揚げ	とり肉 牛乳	レモン果汁	米 でんぶん さとう 油	633	816
		にんじんしりしり	ツナ	にんじん もやし	油		
		貝だくさんみそ汁	みそ	白菜 こまつな ごぼう	さつまいも		
18 金		ビビンバ	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	582	717
		わかめスープ	わかめ	ねぎ えのき			
21 月		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(でんぶん・さとう・油) さとう	671	851
		マカロニサラダ		きゅうり にんじん	マカロニ マヨネーズ		
		春野菜のポトフ風煮 さくらゼリー	ウインナー	にんじん きゅうり 玉ねぎ アスパラガス	じゃがいも さくらゼリー		
22 火		豚肉といんげんの炒め物	ぶた肉 牛乳	しょうが 玉ねぎ いんげん	米 さとう でんぶん	568	702
		春雨の酢の物		にんじん チンゲンサイ	はるさめ さとう ごま ごま油		
		けんちん汁	とうふ	にんじん 大根 こんにゃく ねぎ ごぼう			
23 水		チキンカレーライス	とり肉 牛乳	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ グリンピース	米 じゃがいも さとう カレールウ	618	748
		野菜サラダ		きゅうり きゅうり コーン	さとう 油		
24 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 でんぶん さとう 油	620	772
		梅おかか和え	かつおぶし	にんじん こまつな もやし なりうめ	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			
25 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	616	779
		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・きゅうり)	ぎょうざ(こむぎこ・でんぶん・さとう) 油		
		塩ちゃんこスープ	とうふ とり肉	白菜 チンゲンサイ にんじん しいたけ しょうが			
28 月		酢豚	ぶた肉 牛乳	しょうが 玉ねぎ たけのこ ビーマン	米 さとう でんぶん 油	630	769
		三色和え		ほうれんそう にんじん もやし	ごま		
		春雨スープ	ハム	チンゲンサイ しいたけ	はるさめ		
30 水		魚の西京焼き	ぶり 西京漬けのもと(みそ)		米 西京漬けのもと(さとう)	600	768
		金平ごぼう		にんじん ごぼう こんにゃく いんげん	さとう ごま ごま油		
		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		

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

