

給食の準備・片づけを
協力しあおう！

令和8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 木	鶏肉のレモン揚げ	とり肉 牛乳	レモン果汁	米 でんぷん さとう 油	619	802
	ごま和え		きゃべつ きゅうり にんじん コーン	さとう ごま		
	真だくさんみそ汁	みそ	だいこん ごぼう ねぎ	さつまいも		
10 金	ピピンパ	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	578	713
	わかめスープ	わかめ	しいたけ はくさい			
13 月	そばろ丼	とりひき肉 牛乳	ごぼう にんじん グリンピース	米 さとう	615	760
	新玉ねぎのみそ汁	わかめ あぶらあげ みそ	玉ねぎ えのき			
14 火	鶏肉のチーズ焼き	とり肉 チーズ 牛乳	パセリ	米	582	720
	野菜サラダ		きゃべつ ブロッコリー にんじん コーン	さとう 油		
	ポークビーンズ	ベーコン 大豆	玉ねぎ ピーマン トマト	じゃがいも さとう		
15 水	ひじきの炒り豆腐	とうふ ぶたひき肉 ひじき 牛乳	にんじん 玉ねぎ ねぎ	米 さとう	595	747
	ゆかり和え		もやし ほうれんそう にんじん ゆかり			
	竹輪のカレー天ぷら	ちくわ		こむぎこ 油		
16 木	炊き込みごはん	とり肉 牛乳	たけのこ にんじん しいたけ えだまめ	米	562	711
	まぐろの磯香揚げ	まぐろ あおりのり	しょうが	でんぷん さとう 油		
	けんちん汁	あぶらあげ	だいこん にんじん こんにゃく ねぎ	さといも		
17 金	豚肉ときゃべつのスタミナ炒め	ぶた肉 牛乳	きゃべつ たら にんじん しょうが にんにく	米 ごま油 でんぷん	547	703
	春雨の酢の物	ハム	きゅうり コーン	はるさめ さとう ごま油		
	塩ちゃんこスープ	とり肉	にんじん チンゲンサイ はくさい しょうが			
20 月	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 でんぷん 油	627	783
	ゆず香和え		きゃべつ きゅうり にんじん ゆず果汁	さとう ごま		
	大根のみそ煮こみ	とり肉 みそ	だいこん にんじん こんにゃく グリンピース	さとう		
21 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 でんぷん	602	757
	マカロニサラダ		ほうれんそう にんじん	マカロニ マヨネーズ		
	紀州汁	とうふ	はくさい にんじん しいたけ ねぎ ねりうめ			
22 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 えだまめ	米 じゃがいも さとう カレールウ	639	770
	和風大根サラダ	わかめ	にんじん だいこん きゅうり ゆず果汁	さとう 油		
	ミニレモンゼリー			ミニレモンゼリー		
23 木	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	596	754
	ツナ和え	ツナ	ほうれんそう もやし コーン	さとう		
	春野菜のポトフ風煮	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		
24 金	麻婆豆腐	とりひき肉 とうふ みそ 牛乳	しょうが たけのこ にんじん たら	米 さとう でんぷん ごま油	690	956
	きゅうりの中華和え		きゅうり もやし	さとう ごま ごま油		
	揚げ春巻き	はるまき(ぶた肉)	はるまき(玉ねぎ にんじん しょうが) しいたけ きゃべつ	はるまき(はるさめ) こむぎこ 油 米こ でんぷん さとう 油		
27 月	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	563	711
	大根サラダ		だいこん きゅうり にんじん	マヨネーズ		
	ジャーマンスープ	ウインナー	玉ねぎ ほうれんそう	じゃがいも		
28 火	ねぎ塩豚チャーハン	ぶた肉 牛乳	にんじん たら ねぎ にんにく	米 ごま油	655	810
	中華スープ		チンゲンサイ にんじん えのき もやし			
	大学芋			さとう さつまいも ごま 油		
30 木	魚の西京焼き	ぶり 西京漬けのもと(みそ) 牛乳		米 西京漬けのもと(さとう)	603	777
	梅おかか和え	かつおぶし	にんじん ごまつな ねりうめ	さとう		
	高野豆腐の卵とじ	こうやどうふ たまご	にんじん 玉ねぎ えんどう しいたけ	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

