



# 4月献立予定表



はつかいちしりつみやじましよう ちゅうがっこう  
廿日市市立宮島小・中学校

はつかいちしりつみやじましよう ちゅうがっこう  
廿日市市立宮島学校給食センター

こんげつ こんだてもくひょう にゅうがく しんきゅう いわ  
今月の献立目標 入学・進級をお祝いしよう！

日(曜)	献立名	材料名			野菜の量 (g)	栄養量		ひとくちメモ
		黄の食品	赤の食品	緑の食品		エネルギー (kcal)	食塩相当量 (g)	
8 (月)	【日本料理】 ちらしずし こうやどうふのにつけ ながいもじる かんきつ 牛乳	ごめ さとう きびざとう ごめあぶら ながいも でんぶん	たまご えび こうやどうふ あぶらあげ 牛乳	にんじん ほしいたけ ごぼう さやえんどう なののはな ふき だいこん えのきたけ ねぎ かんきつ	小 96 中 125	655 3.5 808 4.5	<p>◆献立紹介◆ 旬の食材 4月の献立には、春が旬の食材をとり 入れています。春の季節を感じてくださ いね!</p>	
9 (火)	ごはん ひじきのゆかりふりかけ にくじゃが キャベツのあまずあえ 牛乳	ごめ ごまあぶら ごま きびざとう じゃがいも こめあぶら	ひじき しらすぼし ぶたにく まぐろのみずに わかめ 牛乳	あかほし にんじん たまねぎ いとこんにやく さやいんげん キャベツ こまつな	小 117 中 152	584 1.6 723 2.0		
10 (水)	きつねうどん ちくわのにしよくあげ ゆでキャベツ ほうれんそうとひきにくのあえもの 牛乳	うどん きびざとう こむぎこ なたねあぶら こめあぶら	とりにく ぶたにく あぶらあげ ちくわ あおのり 牛乳	ほしいたけ たまねぎ ねぎ キャベツ ほうれんそう もやし にんじん	小 105 中 137	617 3.7 764 4.9		
11 (木)	コッペパン はるやさいのクリームに サラダプランタン 牛乳	パン じゃがいも こむぎこ バター こめあぶら きびざとう	とりにく てぼうまめ なまクリーム 牛乳	たまねぎ にんじん しめじ アスパラガス さやえんどう キャベツ クレソン あまなつ うど	小 134 中 174	585 2.1 722 2.7		
12 (金)	【韓国料理】 ビビンバ わかめスープ チヂミ 牛乳	ごめ ごまあぶら ごま きびざとう じゃがいも こむぎこ	ぶたにく わかめ とうふ たまご 牛乳	にんにく こまつな もやし だいこん にんじん えのきたけ たまねぎ ねぎ にら	小 146 中 190	675 3.0 841 3.8		
15 (月)	チキンカレーライス わふうサラダ いちご 牛乳	ごめ むぎ オリーブあぶら じゃがいも きびざとう バター こむぎこ ごま こめあぶら	とりにく だっしふんにゆう しらすぼし 牛乳	にんにく しょうが たまねぎ にんじん さやいんげん セロリ コーン だいこん いちご	小 126 中 164	622 1.5 770 1.9		
16 (火)	さんしょくどんぶり もやしのこめあえ にらとじゃがいものみそじる 牛乳	ごめ きびざとう ごめあぶら さとう ごま じゃがいも	とりにく たまご あぶらあげ みそ 牛乳	しょうが ほうれんそう もやし キャベツ にら にんじん えのきたけ たまねぎ	小 134 中 174	591 2.2 736 2.9		
17 (水)	やきそば もずくのスープ ごまきなこスコーン 牛乳	ちゅうかさば きびざとう ごまあぶら でんぶん こむぎこ ごま バター	ぶたにく さつまあげ あおのり もずく とうふ たまご きなこ なまクリーム 牛乳	もやし キャベツ たまねぎ にんじん ねぎ えのきたけ チンゲンサイ	小 123 中 160	635 2.9 787 3.7		
18 (木)	ごはん すきやき きりぼしだいこんのすのもの にまめ 牛乳	ごめ きびざとう うどん ごま ごまあぶら	ぶたにく やきどうふ しらすぼし こんぶ きんときまめ 牛乳	たまねぎ いとこんにやく しろねぎ にんじん ねぎ しめじ はくさい きりぼしだいこん こまつな	小 145 中 189	651 1.7 806 2.2		
19 (金)	【入学・進級お祝い献立】 せきはん さわらのてんぶら ほうれんそうのおひたし かきたまじる レモンサイダーかん 牛乳	ごめ もちごめ ごま こむぎこ きびざとう なたねあぶら さとう じゃがいも でんぶん	あずき さわら わかめ かつおぶし たまご かんてん 牛乳	ほうれんそう たまねぎ にんじん みつば レモン	小 68 中 88	657 1.2 819 1.6		
22 (月)	【フィリピン料理】 アドボ ソーパス フルーツポンチ 牛乳	ごめ むぎ じゃがいも くるざとう こめあぶら マカロニ バター こむぎこ	とりにく うずらたまご ぶたにく ウイナー だっしふんにゆう なまクリーム 牛乳	たまねぎ にんにく にんじん キャベツ みかん パイン もも バナナ	小 101 中 131	730 1.5 917 2		
23 (火)	なめし ししゃものすやき だいこんのあまずあえ かみってる！GOGOいため 牛乳	ごめ ごま さとう きびざとう ごまあぶら	ししゃも ぶたにく なまあげ みそ 牛乳	こまつな だいこん にんじん ごぼう こんにやく ねぎ きくらげ	小 106 中 138	577 1.9 712 2.5		
24 (水)	【中国料理】 マーボーどんぶり ばんさんすう いりことだいのあげに 牛乳	ごめ むぎ ごまあぶら きびざとう でんぶん はるさめ こめあぶら ごま なたねあぶら アーモンド	とうふ ぶたにく みそ ハム たまご かえりりこ だいた 牛乳	えのきたけ たまねぎ にんじん ねぎ しろねぎ しょうが にんにく キャベツ	小 100 中 130	696 2.8 867 3.6		
25 (木)	セルツナたまごサンド ABCスープ ペイクドチーズポテト 牛乳	パン マヨネーズ マカロニ オリーブあぶら じゃがいも	たまご まぐろのみずに チーズ とりにく ひよこまめ 牛乳	キャベツ にんにく たまねぎ えのきたけ にんじん コーン チンゲンサイ	小 70 中 91	627 2.8 780 3.3		
26 (金)	たけのこごはん がんせきあげ ゆでキャベツ とうふじる 牛乳	ごめ きびざとう さつまいも こむぎこ なたねあぶら	あぶらあげ だいた しらすぼし ひじき たまご とうふ わかめ 牛乳	たけのこ みつば キャベツ たまねぎ しめじ にんじん ねぎ	小 88 中 114	587 2.6 727 3.2		
30 (火)	ごはん さばのみそに ちくさあえ ヨーグルト 牛乳	ごめ きびざとう	さば みそ なまあげ かまぼこ ヨーグルト 牛乳	しょうが ほうれんそう にんじん キャベツ もやし コーン	小 70 中 91	688 1.7 859 2.1		

- \* 都合により献立内容を変更する場合があります。
- \* 2年生, 3年生, 4年生, 7年生は9日(火)から開始, 1年生は15日(月)から開始です
- \* 今年度より, 小学校・中学校ともに同じ献立表です。

今年度もどうぞよろしくお祈いします

## 入学・進級おめでとうございます!

新年度のスタートとともに、給食も8日(月)から始まります。  
今年度も、安全、安心でおいしい給食作りに給食センター スタッフ一同力を合  
せてがんばります!しっかり食べてくださいね!

