

給食の準備・片付けを
協力しあおう！



4 月 献 立 表



串本町学校給食センター

30 年度

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
10 火	ハヤシライス	牛肉 牛乳	玉ねぎ にんじん グリーンピース	米 じゃがいも ハヤシルウ	755	931
	野菜サラダ		きゃべつ ブロッコリー コーン	マヨネーズ		
11 水	姫ひじきの炒り豆腐	ぶたひき肉 たまご ひじき とうふ 牛乳	にんじん 玉ねぎ ねぎ ほししいたけ	米 さとう	679	849
	梅おかか和え	かつおぶし	きゃべつ にんじん ねりうめ ざりほし大根	さとう ごま		
	チキンナゲット	チキンナゲット(とり肉)		チキンナゲット(むぎこ・ でんぷん・さとう・油) 油		
12 木	鶏肉のチーズ焼き	とり肉 チーズ 牛乳	パセリ	米	580	740
	大豆のカレー炒め	大豆 ぶたひき肉	玉ねぎ えだまめ	さとう アレルゲンフリーカレールー		
	コンソメスープ	ウインナー	白菜 にんじん しめじ			
13 金	いかのチリソース	いかの天ぷら(いか) 牛乳	しょうが にんにく 玉ねぎ	いかの天ぷら(むぎこ・ でんぷん) 油 さとう	665	792
	きゅうりの中華漬		きゅうり もやし	さとう ごま油 ごま		
	ビーフンの炒め物	ぶた肉	きゃべつ にんじん たら	ビーフン ごま油		
16 月	ハンバーグ	ルバーグ(ぶた・とり肉) 牛乳	ルバーグ(玉ねぎ)	米 ルバーグ(パンこ・さとう ・でんぷん) さとう	632	803
	和風サラダ	かつおぶし	ほうれん草 にんじん きゃべつ	青じそドレッシング		
	野菜のきめ煮	とりひき肉 あつあげ	にんじん こんにゃく ごぼう いんげん	さといも さとう でんぷん		
17 火	菜めし、中華そば	ぶた肉 牛乳	なめしのもと 玉ねぎ にんじん もやし ねぎ	米 ちゅうかめん	640	871
	きゃべつ中華和え	ハム	きゃべつ きゅうり	さとう ごま ごま油		
	焼きぎょうざ	ぎょうざ(ぶた肉)	ぎょうざ(たら・ねぎ・にんにく・ しょうが・きゃべつ・玉ねぎ)	ぎょうざ(むぎこ・でんぷん・ 米こ・さとう・ごま油)		
18 水	魚のフライ	さわら 牛乳		米 こむぎこ パンこ 油	718	857
	姫ひじきの煮物	ひじき	えだまめ にんじん こんにゃく	さとう		
	新玉ねぎのみそ汁	あぶらあげ みそ	玉ねぎ えのき ねぎ			
19 木	豚丼	ぶた肉 牛乳	玉ねぎ にんじん こんにゃく ねぎ	米 さとう	560	718
	三色なます		大根 にんじん きゅうり	さとう ごま		
	豆腐のスープ	とうふ	白菜 ししいたけ	でんぷん		
20 金	鶏肉のから揚げ	とり肉 牛乳		米 でんぷん 油	656	854
	糸昆布の炒め煮	こんぶ 平天	にんじん ごぼう	さとう		
	春野菜のポトフ風	ウインナー	きゃべつ 玉ねぎ アスパラガス	じゃがいも		
23 月	豚肉の生姜焼き	ぶた肉 牛乳	玉ねぎ にんじん しょうが	米 さとう でんぷん	611	703
	粉ふき芋	あおりの		じゃがいも		
	春きゃべつクリーム煮	ベーコン 豆乳	きゃべつ にんじん しめじ	でんぷん		
24 火	鮭の塩焼き	さけ 牛乳		米	646	838
	高野豆腐の卵とじ	こうゆどうふ たまご	玉ねぎ えんどうまめ	さとう		
	大根の煮物	ちくわ	大根 にんじん こんにゃく しょうが ねぎ	さとう		
25 水	カレーライス	ぶた肉 牛乳	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん	米 じゃがいも アレルゲンフリーカレールー	740	945
	コールスローサラダ	ハム	きゃべつ きゅうり コーン	フレンチクリームドレッシング		
	いちごのムース			いちごのムース		
26 木	ささみのレモン揚げ	とり肉 牛乳	レモン果汁	米 さとう でんぷん 油	595	767
	ごま和え		にんじん こまつな 白菜	さとう ごま		
	貝だくさんみそ汁	みそ	大根 ごぼう こんにゃく にんじん ねぎ			
27 金	チンジャオポーク	ぶた肉 牛乳	たけのこ ピーマン	米 さとう でんぷん	520	703
	ナムル		にんじん きゅうり もやし	さとう ごま油 ごま		
	わかめスープ	わかめ	えのき ねぎ			

仕入れ材料の都合により献立に変更があります。ご了承ください。