

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

31 年度

曜 日	献立名	主な使用材料名			エネルギー	
		ち にく ほね 血や肉や骨になる (赤)	からだ ちょうし どの 体の調子を整える (みどり)	ちから ねつ 力や熱になる (黄)	小	中
9 火	ハヤシライス	牛肉 牛乳	玉ねぎ にんじん グリンピース	米 じゃがいも ハヤシルウ	696	868
	和風大根サラダ	わかめ	大根 にんじん みずな	青じそドレッシング		
10 水	酢豚	ぶた肉 牛乳	玉ねぎ ピーマン しょうが だけのこ	米 さとう でんぶん 油	660	838
	三色和え		にんじん チングンサイ もやし	ごま		
11 木	中華風かきたま汁	たまご	白菜 にら	でんぶん	600	766
	鶏肉のチーズ焼き	とり肉 チーズ 牛乳	パセリ	米		
12 金	ごぼうサラダ		ごぼう きゅうり にんじん	さとう マヨネーズ	698	908
	カレースープ	ウインナー	きゃべつ ほうれん草 しめじ がぼちゃ			
15 月	魚のフライ	さわら 牛乳		米 こむぎこ パンこ 油	605	772
	姫ひじきの煮物	ひじき	にんじん こんにゃく えだまめ	さとう		
16 火	新玉ねぎのみそ汁	あぶらあげ みそ	玉ねぎ えのき ねぎ		561	729
	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		
17 水	三色なます		大根 にんじん きゅうり	さとう ごま	695	892
	豆腐のスープ	わかめ とうふ	白菜 しいたけ	でんぶん		
18 木	さんまの生姜煮	さんま生姜煮(さんま) 牛乳	さんま生姜煮(しょうが)	米 さんま生姜煮(でんぶん・さとう)	648	841
	ゆかり和え		きゃべつ こまつな ゆかり			
19 金	肉じゃが	ぶた肉	にんじん 玉ねぎ こんにゃく いんげん	じゃがいも さとう	633	806
	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		
22 月	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	565	723
	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(こむぎこ・でんぶん・米こ・さとう・ごま油) 油		
23 火	タンダーチキン	とり肉 ヨーグルト 牛乳		米	692	852
	ごま和え		ブロッコリー コーン にんじん	さとう ごま		
24 水	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	701	911
	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		
25 木	ボン酢和え	かつおぶし	もやし きゅうり にんじん ゆず果汁	さとう	594	769
	貝だくさんみそ汁	みそ	大根 ごぼう 白菜 にんじん ねぎ			
26 金	豚肉の生姜焼き	ぶた肉 牛乳	玉ねぎ ピーマン しょうが	米 さとう でんぶん	628	801
	粉ふき手	あおりの		じゃがいも		
27 土	春きゃべつの豆乳クリーム煮	ベーコン 豆乳	きゃべつ にんじん しめじ	でんぶん	628	801
	鶏肉のごま照り焼き	とり肉 牛乳		米 さとう でんぶん ごま		
28 日	梅おかか和え	かつおぶし	にんじん ねりうめ こまつな きりぼし大根	さとう	701	911
	けんちん汁	あつあげ	にんじん 白菜 ねぎ	さといも		
29 月	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 カレールー	701	911
	ポパイサラダ		ほうれん草 にんじん コーン じゃべつ	和風ドレッシング		
30 火	いちごゼリー			いちごゼリー	594	769
	鮭の塩焼き	さけ 牛乳		米		
31 水	高野豆腐の卵とし	こうや豆腐 たまご	玉ねぎ えんどうまめ ほしいだけ	さとう	628	801
	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		
1 木	鶏肉とピーマンの揚げ煮	とり肉 牛乳	しょうが 玉ねぎ ピーマン	米 でんぶん さとう 油	628	801
	ナムル		きゅうり もやし にんじん	さとう ごま油 ごま		
2 金	ピーマンの炒め物	ぶた肉	きゃべつ にんじん にら	ピーマン	628	801

仕入れ材料の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。