



令和4年4月

給食献立予定表



玉野市立学校給食センター
東 児 調 理 場

ひ づ け 付	こんだてめい 献立名	おも ざいりょう 主な材料			エネルギー(kcal)	エネルギー(kcal)
		血 や に く に な る	体 の 調 子 を と の へ る	エ ネ ル ギ ー の も と に な る	たんぱく質(g) 小学校	たんぱく質(g) 中学校
8 (金) ☆	ごはん 牛乳 トンカツ おひたし 豆腐のみそ汁	トンカツ 豆腐 みそ 牛乳	キャベツ もやし にんじん たまねぎ ねぎ	油 砂糖 米	668 23.4	752 25.3
11 (月) ☆	ごはん 牛乳 鯖のみりん干し 切り干し大根の煮物 白玉麩のすまし汁	牛乳 平天 鯖のみりん干し わかめ	切り干し大根 にんじん さやいんげん ねぎ えのきたけ たまねぎ	米 油 砂糖 心	632 23.9	752 27.7
12 (火)	パン 牛乳 ボロニアソーセージ フレンチサラダ コンソメスープ	牛乳 ベーコン ボロニアソーセージ	アスパラガス にんじん たまねぎ	油 パン 砂糖 ジャがいも	605 26.2	735 31.2
13 (水) ☆	ごはん 牛乳 鱸の甘辛和え 酢のもの しめじのみそ汁	牛乳 鱸 油揚げ みそ わかめ	キャベツ にんじん たまねぎ しめじ ねぎ	米 油 砂糖 でんぷん	621 24.1	739 27.9
14 (木) ☆	たけのこごはん 牛乳 いかの天ぷら ごまだれ和え 湯葉のすまし汁	牛乳 いかの天ぷら 湯葉 油揚げ わかめ	たけのこ さやいんげん にんじん ねぎ えのきたけ たまねぎ	米 油 ごま 砂糖	618 24.1	710 26.5
15 (金) ☆	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 ささみの中華和え 杏仁豆腐	牛乳 豆腐 ぶた肉 牛肉 みそ とり肉	にんにく しょうが たまねぎ にんじん たけのこ 干ししいたけ ねぎ チンゲンサイ もやし	米 油 砂糖 でんぷん 杏仁豆腐	643 25.1	756 29.0
18 (月) ☆	ごはん 牛乳 ぶた肉のしょうが炒め 油揚げのみそ汁 ぶどうゼリー	牛乳 ぶた肉 油揚げ みそ わかめ	しょうが たまねぎ にんじん しめじ ねぎ	米 油 砂糖 ゼリー	688 25.4	810 29.5
19 (火)	パン 牛乳 鮭フライ イタリアンサラダ 豆乳スープ	牛乳 鮭フライ ベーコン 豆乳	アスパラガス もやし とうもろこし にんじん たまねぎ マッシュルーム	パン 油 ドレッシング ジャがいも	676 29.5	788 33.4
20 (水) ☆	ごはん 牛乳 とり肉のみそ焼き 赤じそ和え かきたま汁 黒大豆	牛乳 たまご 豆腐 黒豆 とり肉のみそ焼き	キャベツ にんじん 赤じそ たまねぎ ねぎ	米 でんぷん	643 31.6	729 33.8
21 (木) ☆	ごはん 牛乳 えびのオーロラソース和え ツナの中中華和え 春雨スープ	牛乳 えび みそ まぐろ とり肉	チンゲンサイ とうもろこし にんじん たまねぎ 干ししいたけ ねぎ	米 油 砂糖 春雨	649 23.4	773 27.0
22 (金) ☆	● ○ 入学・進級お祝い献立 ○ ● 赤飯(ごま塩) 牛乳 鯖の塩焼き おかか和え 赤だし 紅白大福	牛乳 鯖 かつおぶし 油揚げ みそ わかめ	きゅうり もやし にんじん ねぎ たまねぎ えのきたけ	米 油 小麦 大福 砂糖 小豆	631 27.8	734 32.1
25 (月) ☆	ごはん 牛乳 ぶた肉のから揚げ 中華和え わかめスープ	牛乳 ぶた肉 豆腐 わかめ	しょうが チンゲンサイ もやし にんじん ねぎ たまねぎ 干ししいたけ	米 油 でんぷん 砂糖	644 26.1	767 30.3
26 (火)	パン 牛乳 ホキの香草ソース和え アスパラガスのサラダ マカロニスープ	牛乳 ホキ ベーコン	たまねぎ レモン アスパラガス にんじん マッシュルーム	パン 油 砂糖 ドレッシング マカロニ	629 28.5	764 34.0
27 (水) ☆	ごはん(かなぎ佃煮) 牛乳 とりつくね こぶ和え みそ汁	みそ 牛乳 とりつくね 塩昆布 豆腐 油揚げ かなぎつくだに	キャベツ にんじん たまねぎ ねぎ	米	604 24.9	692 27.0
28 (木)	カレーライス 牛乳 きゅうりのサラダ ヨーグルト	牛乳 牛肉 ヨーグルト	にんにく しょうが たまねぎ にんじん グリーンピース きゅうり もやし	米 油 じゃがいも 砂糖	682 23.4	798 26.5

※この献立は予定のため、変更することがあります。

※日付欄に「☆」がある日は、はしを忘れないように持ってきましょう。