



令和6年4月

給食献立予定表



玉野市立学校給食センター

ひづけ 日付	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	体の調子をととのえる	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	
9 (火)	パン 牛乳 とり肉のマーマレード焼き コールスローサラダ コンソメスープ	とり肉 牛乳	ベーコン	にんじん たまねぎ マッシュルーム にんにく キャベツ とうもろこし	ドレッシング ジャがいも パン ジャム	641 27.0	778 32.2
10 (水)	ごはん(手作りひじきふりかけ) 牛乳 鯖のみりん干し 春野菜のうま煮	牛乳 ひじき とり肉 こんぶ	鯖のみりん干し かつおぶし 平天	にんじん たまねぎ ごぼう たけのこ わらび ぜんまい きぬさや	米 砂糖 ごま 生麩 ジャがいも	698 28.8	832 33.6
11 (木)	ごはん 牛乳 ホキのレモンみそ和え 菜の花和え よもぎ団子のすまし汁	牛乳 湯葉	ホキ みそ	レモン 菜の花 たまねぎ えのきたけ とうもろこし ほうれんそう キャベツ にんじん ねぎ	米 でんぷん よもぎ団子 砂糖 油	615 25.0	732 29.0
12 (金)	牛丼 牛乳 煮干しのごまがらめ こぶ和え	牛乳 油揚げ こんぶ	牛肉 にぼし	しょうが たまねぎ にんじん ごぼう 干ししいたけ 白ねぎ キャベツ もやし	米 こんにやく 砂糖 ごま	617 28.8	734 33.6
15 (月)	〇〇〇たまのチャレンジ献立(山田中) 〇〇〇 たけのこごはん 牛乳 鯖の塩焼き きゅうりとわかめの酢の物 みそ汁	牛乳 ちりめん 油揚げ	鯖 わかめ みそ	たけのこ キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ だいこん えのきたけ こまつな	米 砂糖	609 29.0	725 33.8
16 (火)	パン 牛乳 春野菜のポトフ かぼちゃコロッケ 大根の柑橘サラダ	牛乳 ウィンナー	とり肉 かぼちゃコロッケ	たまねぎ にんじん キャベツ アスパラガス だいこん もやし とうもろこし	パン ジャがいも 油 ドレッシング	682 26.1	845 31.5
17 (水)	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 蒸ししゅうまい チンゲンサイのナムル	牛乳 牛肉 大豆 しゅうまい	ぶた肉 豆腐 みそ	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 きゅうり	米 砂糖 でんぷん 油	688 30.0	806 34.2
18 (木)	ごはん 牛乳 ハンバーグのたれかけ しそひじき和え 五目みそ汁	牛乳 しそひじき 油揚げ	ハンバーグ とり肉 みそ	キャベツ もやし にんじん たまねぎ ねぎ	米 砂糖 でんぷん ジャがいも	611 23.6	727 27.3
19 (金)	ごはん 牛乳 鰹のごまだれがらめ 切り干し大根の煮物 沢煮碗	牛乳 平天	かつお角切 ぶた肉	切り干し大根 にんじん さいいんげん だいこん たけのこ 干ししいたけ ねぎ	米 油 砂糖 ごま こんにやく	627 28.1	746 32.7
22 (月)	カレーライス 牛乳 フレンチサラダ プリン(アレルギーなし)	牛乳	ぶた肉	にんにく たまねぎ にんじん トマト とうもろこし キャベツ	ジャがいも 米 ドレッシング プリン(アレルギーなし)	644 20.3	757 23.3
23 (火)	セルフサンド(パン ウィンナー 野菜ソテー ケチャップ) 牛乳 野菜の豆乳チャウダー	牛乳 ベーコン	ウィンナー 豆乳	キャベツ にんじん たまねぎ とうもろこし マッシュルーム	パン ジャがいも	646 26.2	786 31.6
24 (水)	ごはん 牛乳 ぶた肉の甘辛和え 赤じそ和え 春キャベツのみそ汁	牛乳 油揚げ	ぶた肉 みそ	切り干し大根 にんじん きゅうり 赤じそ たまねぎ だいこん キャベツ ねぎ	米 油 でんぷん 砂糖	660 24.7	786 28.7
25 (木)	ごはん 牛乳 えびのチリソース和え ツナの中身サラダ 春雨スープ	牛乳 まぐろ	えび ぶた肉	白ねぎ にんにく しょうが チンゲンサイ もやし にんじん たまねぎ 干ししいたけ ねぎ	米 油 砂糖 ドレッシング 春雨	655 22.9	779 26.5
26 (金)	〇〇〇入学・進級お祝い献立〇〇〇 赤飯(ごま塩) 牛乳 とり肉の塩麩焼き 小松菜のおかか和え さくらのすまし汁 お祝いデザート	牛乳 かつおぶし わかめ	とり肉 かまぼこ 小豆	こまつな もやし にんじん えのきたけ たまねぎ ねぎ	もち米 ごま うるち米 ゼリー 砂糖	622 25.3	724 29.2
30 (火)	黒糖パン 牛乳 チキンカツ アスパラガスのソテー ミネストローネ	牛乳 ベーコン	チキンカツ ひよこ豆	キャベツ アスパラガス とうもろこし にんじん にんにく たまねぎ トマト	黒糖パン 油 ジャがいも マカロニ	671 27.7	816 33.0

※この献立は予定のため、変更することがあります。