



令和7年4月

きゅうしょく こんだて よてい ひょう

給食献立予定表



©いしいひさいち

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) たんぱく質(g)	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
		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	小学校	中学校
8 (火)	こくとう ぎゅうにゅう はるやさい 黒糖パン 牛乳 春野菜のポトフ	牛乳 鶏肉 ウインナー	たまねぎ にんじん キャベツ アスパラガス	黒糖パン じゃがいも 油 ドレッシング	681	829
	フライドポテト コールスローサラダ		とうもろこし		25.3	30.2
9 (水)	ぶたどん ぎゅうにゅう に ほ 豚丼 牛乳 煮干しのごまがらめ	牛乳 豚肉 かえり 平天	しょうが たまねぎ にんじん ごぼう	こんにゃく 砂糖 ごま 米	624	
	き ほ だいこん にも の 切り干し大根の煮物		しいたけ 白ねぎ 切り干し大根 さやいんげん		26.8	
10 (木)	ソフトめんミートソース ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳 豚肉 鶏肉	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム	ソフトめん ドレッシング	639	762
	イタリアンサラダ		トマト グリンピース キャベツ とうもろこし		27.3	32.3
11 (金)	〇●〇たまのチャレンジ献立 こんだて (銚立小) ほこたてしょう 〇●〇	牛乳 鶏肉 ひじき 豆腐	しょうが にんにく えだまめ にんじん	米 でんぷん 油 砂糖	706	851
	ごはん ぎゅうにゅう あ 牛乳 から揚げ	油揚げ わかめ	とうもろこし ごぼう	ノンエッグマヨネーズ		
14 (月)	ひじき い とうふ しる ひとくち ひじき入りサラダ 豆腐のみそ汁 一口ゼリー		たまねぎ ねぎ	ゼリー	26.1	30.3
14 (月)	ごはん てつく ぎゅうにゅう (手作りひじきふりかけ) 牛乳	牛乳 豚肉 厚揚げ みそ	にんにく しょうが キャベツ にんじん	米 砂糖 油 でんぷん	665	792
	あつあ 小鯛梅の香り揚げ 厚揚げとキャベツの甘辛みそ炒め煮	ひじき かつおぶし	しめじ ねぎ	ごま	25.6	29.7
15 (火)	こいわしうめ 小鯛梅のカリカリフライ					
15 (火)	ツナサンド (パン ツナサンドの具) ぎゅうにゅう 牛乳	まぐろ 牛乳 ボロニアソーセージ	にんじん たまねぎ きゅうり キャベツ	パン ラビオリ ノンエッグマヨネーズ	624	781
	ボロニアソーセージ ラビオリスープ		しめじ		30.5	38.0
16 (水)	カレーライス ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳 豚肉	にんにく しょうが たまねぎ にんじん	米 じゃがいも ドレッシング	662	780
	はる 春キャベツのサラダ プリン (アレルギーなし)		トマト キャベツ とうもろこし	プリン (アレルギー対応)	20.3	23.3
17 (木)	にく ぎゅうにゅう 肉ごぼううどん 牛乳	牛乳 豚肉 ちくわの磯辺揚げ	しょうが にんじん たまねぎ ごぼう	うどん 油 砂糖	644	796
	いそべ あ ちくわの磯辺揚げ チンゲンサイの和え物	鶏肉	白ねぎ チンゲンサイ とうもろこし		28.5	34.4
18 (金)	ぎゅうにゅう とり にく しおこうじや 牛乳 鶏肉の塩麹焼き	牛乳 鶏肉 かつおぶし 豆腐	ごまつな もやし にんじん たまねぎ	米 砂糖 じゃがいも	602	716
	いた あか おかか炒め 赤だし	油揚げ わかめ			26.0	30.2
21 (月)	ぎゅうにゅう ぶた にく あまから 牛乳 豚肉の甘辛がらめ	牛乳 豚肉 豆腐 わかめ	キャベツ きゅうり にんじん レモン	米 でんぷん 油 砂糖	652	776
	ず あ しん とうふ しる レモン酢和え 新たまねぎと豆腐のみそ汁	みそ	たまねぎ えのきたけ ねぎ		24.7	28.7
22 (火)	ぎゅうにゅう とうにゅう パン 牛乳 豆乳クリームシチュー	牛乳 鶏肉 豆乳 ウインナー	たまねぎ にんじん ブロッコリー マッシュルーム	パン じゃがいも	662	795
	やさい ウインナー 野菜ソテー		キャベツ とうもろこし		29.8	34.9
23 (水)	は な み こんだて 〇●〇お花見献立〇●〇	牛乳 鶏肉 こんぶ 平天	だけのこ たまねぎ にんじん ごぼう	米 砂糖 じゃがいも 生麴	639	761
	ぎゅうにゅう はるやさい に たけのこごはん 牛乳 春野菜のうま煮	わかさぎフライ 油揚げ	わらび ぜんまい きぬさや もやし キャベツ	油	25.4	29.5
24 (木)	ぎゅうにゅう キムチラーメン 牛乳	牛乳 豚肉 みそ しゅうまい	にんにく しょうが にんじん もやし	中華めん ドレッシング	616	722
	む 蒸ししゅうまい ツナの中華和え	まぐろ	きくらげ たけのこ はくさいキムチ にら きゅうり チンゲンサイ		30.4	35.2
25 (金)	ぎゅうにゅう とうふ ごはん 牛乳 豆腐ハンバーグのみぞれかけ	牛乳 豆腐ハンバーグ 鶏肉 みそ	だいこん にんじん きゅうり とうもろこし	米 砂糖 じゃがいも こんにゃく	616	733
	ごもく しる ポテトサラダ 五目みそ汁		たまねぎ ねぎ	ノンエッグタルタルソース	22.1	25.5
28 (月)	つくだに ぎゅうにゅう い とうふ ごはん (かなぎ佃煮) 牛乳 炒り豆腐	かなぎ佃煮 牛乳 鶏肉 豆腐	しいたけ しょうが ねぎ ごぼう	砂糖 こんにゃく 米 じゃがいも	629	745
	きんぴらごぼう	高野豆腐 豚肉	にんじん さやいんげん たまねぎ		27.8	32.0
30 (水)	にゅうがく しんきゅう いわ こんだて 〇●〇入学・進級お祝い献立〇●〇	牛乳 鯖 かまぼこ わかめ	だいこん にんじん たまねぎ えのきたけ	米 もち米 ごま 砂糖	648	746
	せきはん しお ぎゅうにゅう さわら しお や 赤飯 (ごま塩) 牛乳 鯖の塩焼き	小豆		クレープ	24.8	28.5
30 (水)	さくら じる いわ なます 桜かまぼこのすまし汁 お祝いデザート					

※この献立は予定のため、変更することがあります。