



令和8年4月

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

ひつけ日付	こんだてめい献立名	しよくしてん食育の視点 こんだて献立のテーマ	おもざいりょう主な材料			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 (水)	豚丼 牛乳 煮干しのごまがらめ 切り干し大根の煮物	心身の健康 給食の役割	牛乳 豚肉 かえり 平天	しょうが にんじん たまねぎ 白ねぎ ごぼう 干しいたけ さやいんげん 切り干し大根	米 こんにゃく 砂糖 ごま	617 25.5	734 29.7
9 (木)	ソフトめん 鮭とほうれん草の 豆乳クリームソース 牛乳 ごぼうサラダ	食事の重要性 上手に盛り付けよう	牛乳 鮭 豆乳	にんじん たまねぎ マッシュルーム ほうれん草 ごぼう とうもろこし	ソフトめん でんぷん ノンエッグマヨネーズ 砂糖	617 29.4	736 34.7
10 (金)	ごはん 牛乳 肉団子の甘辛和え しそひじき和え みそけんちん汁	心身の健康 よくかんで食べよう	牛乳 鶏つくね 鶏肉 豆腐 みそ しそひじき	にんじん キャベツ もやし だいこん ねぎ しめじ ごぼう	米 油 砂糖 でんぷん こんにゃく	634 24.2	755 28.0
13 (月)	ごはん(赤しそふりかけ) 牛乳 鶏肉の照りだれかけ おかか和え 油揚げのみそ汁	社会性 食事のマナーについて 考えよう	牛乳 鶏肉 かつおぶし 油揚げ 豆腐 わかめ みそ	にんじん こまつな もやし たまねぎ ねぎ えのきたけ 赤しそふりかけ	米 砂糖 でんぷん じゃがいも	604 25.1	718 29.1
14 (火)	パン 牛乳 ポークビーンズ フライドポテト フレンチサラダ	心身の健康 給食当番をするときに 気をつけること	牛乳 豚肉 大豆	トマト にんじん たまねぎ キャベツ グリーンピース とうもろこし	パン じゃがいも 砂糖 油 フライドポテト	646 24.8	781 29.6
15 (水)	ごはん 牛乳 えびのチリソース和え ツナの中中華サラダ 春雨スープ	心身の健康 正しい姿勢で食べよう	牛乳 ツナ 豚肉 えびのフリッター	白ねぎ にんにく しょうが にんじん チンゲンサイ もやし たまねぎ ねぎ 干しいたけ	米 油 砂糖 春雨 ドレッシング	632 23.3	752 27.0
16 (木)	カレーうどん 牛乳 鶏つくね こぶ和え	感謝の心 食事のあいさつ	牛乳 鶏肉 油揚げ 塩昆布 根菜入り平つくね	にんにく しょうが にんじん たまねぎ 白ねぎ ごぼう キャベツ もやし	うどん	689 27.2	817 31.9
17 (金)	〇〇〇おさかなパクパクデー〇〇〇 ごはん 牛乳 鰯の甘露煮 ひじきの炒り煮 五目みそ汁	食品を選択する能力 鰯	牛乳 鰯の甘露煮 平天 ひじき 大豆 鶏肉 油揚げ みそ	にんじん さやいんげん たまねぎ ねぎ	米 砂糖 じゃがいも	615 27.3	735 32.1
20 (月)	ごはん 牛乳 鶏肉ののりごま揚げ きゅうりのさっぱり漬け 豆腐のみそ汁	食文化 だし汁	牛乳 鶏肉 青のり わかめ みそ 豆腐	しょうが にんにく にんじん きゅうり たまねぎ ねぎ しめじ	米 ごま でんぷん 油 砂糖	641 23.4	763 27.0
21 (火)	〇〇〇たまのチャレンジ献立(二日比小)〇〇〇 パン 牛乳 アジフライ コーンサラダ ABCスープ	食事の重要性 みんなが食べやすい 献立 (第二日比小学校)	牛乳 鰯フライ ベーコン	にんじん キャベツ とうもろこし たまねぎ マッシュルーム	パン 油 ノンエッグマヨネーズ 砂糖 マカロニ	637 25.7	771 30.6
22 (水)	〇〇〇入学・進級お祝い献立〇〇〇 赤飯(ごま塩) 牛乳 鯖のみりん干し きんぴらごぼう 桜かまぼこのすまし汁 お祝いデザート	食文化 赤飯	牛乳 小豆 鯖のみりん干し 豚肉 かまぼこ わかめ	にんじん さやいんげん ごぼう たまねぎ ねぎ えのきたけ	もち米 米 ごま こんにゃく 砂糖 いちごのジュレ	625 27.0	730 31.3
23 (木)	〇〇〇こどもの読書週間献立〇〇〇 五目ラーメン 牛乳 肉まん ばんさんすう	食事の重要性 しりとりえほん らいおんレストラン	牛乳 豚肉 かまぼこ 肉まん おさかなソーセージ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ もやし ねぎ きくらげ きゅうり	中華めん でんぷん 油 春雨 砂糖	616 27.8	776 34.1
24 (金)	〇〇〇こどもの読書週間献立〇〇〇 タケノコごはん 牛乳 春野菜のうま煮 もやしのおひたし 桜もち	感謝の心 給食室の はるちゃん先生	牛乳 鶏肉 平天 昆布 油揚げ	だけのこ にんじん たまねぎ きぬさや ごぼう わらび ぜんまい キャベツ もやし	米 じゃがいも 生麩 砂糖 桜もち	701 24.7	813 28.3
27 (月)	〇〇〇春の土用献立〇〇〇 ごはん 牛乳 豚肉の大豆がらめ いんげんのごま和え 白玉麩のすまし汁	食文化 春の土用	牛乳 豚肉 大豆 わかめ	にんじん さやいんげん たまねぎ ねぎ えのきたけ	米 でんぷん 油 砂糖 ごま 苺	648 24.4	772 28.3
28 (火)	パン 牛乳 春野菜のポトフ ボロニアソーセージ 柑橘サラダ	食品を選択する能力 春キャベツ	牛乳 鶏肉 ウインナー ボロニアソーセージ	にんじん たまねぎ 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 じゃがいも ドレッシング	641 29.4	799 36.7
30 (木)	ソフトめんミートソース 牛乳 イタリアンサラダ	食文化 「もったいない」 という言葉	牛乳 豚肉 鶏肉	にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム トマト グリンピース キャベツ とうもろこし	ソフトめん ドレッシング	639 27.5	762 32.4

※この献立は予定のため、変更することがあります。