

令和7年度												4月学校給食予定献立表		和木町立学校給食センター	
		4月の献立目標		給食のきまりを知ろう						上から園・小・中の栄養価を表示しています。					
日	曜	献立名			主 な 材 料						I値キ-たんぱく質				
					赤 おもに体をつくるものになるもの		緑 おもに体の調子を整えるもの		黄 おもにエネルギーのもとになるもの		kcal	g			
2	水	ごはん 園2号児のみ 4/4まで								こめ きょうかまい		493	22.1		
		たにんだんのぐ			ぶたにく たまご ちくわ		にんじん さやいんげん	たまねぎ	さとう	あぶら	—	—			
		なまあげのみそしる			なまあげ むぎみそ	わかめ かたくちいわし	にんじん ねぎ	たまねぎ えのきたけ	じゃがいも		—	—			
3	木	パン								あじつきばん		442	18.0		
		ミートボールのトマトに			とりとぶたのミートボール		にんじん ビーマン	たまねぎ マッシュルーム りんご	じゃがいも さとう	あぶら	—	—			
		マカロニサラダ			まぐろツナ		にんじん	キャベツ とうもろこし	マカロニ	ノンエッグマヨネーズ	—	—			
4	金	ごはん								こめ きょうかまい		497	22.5		
		いわしのしょうがに			いわし			しょうが	さとう		—	—			
		ひじきとちくわのサラダ			ちくわ	ひじき		きゅうり キャベツ		ノンエッグマヨネーズ ごま	—	—			
		とうふじる			とうふ かつおぶし	わかめ こんぶ	にんじん ねぎ	たまねぎ えのきたけ							
7	月	 外 注 弁 当 													
8	火	パン いちごジャム 小学校6年、中学校2・3年開始							パン いちごジャム		453	18.6			
		クリームシチュー			とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	とうもろこし たまねぎ マッシュルーム	じゃがいも シチュールー	あぶら	591	23.6			
		きりぼしだいこんのサラダ			まぐろツナ		にんじん	きりぼしだいこん きゅうり		あぶら ごま	724	28.4			
9	水	ごはん 小学校2～5年、中学校1年開始							こめ きょうかまい		508	23.6			
		いわしのうめに			いわし			うめ	さとう		606	27.2			
		ほうれんそうのあえもの					ほうれんそう にんじん	もやし	さとう	ごま	728	32.5			
		ぶたにくとえのきのみそしる			とうふ ぶたにく むぎみそ	わかめ かたくちいわし	にんじん ねぎ	たまねぎ えのきたけ							
10	木	パン								パン		490	22.9		
		オムレツ			オムレツ							623	27.9		
		ごぼうサラダ			まぐろツナ		にんじん	ごぼう きゅうり		ノンエッグマヨネーズ ごま	751	32.5			
		はるさめととりにくのぐだくさんスープ			とりとぶたのミートボール		にんじん こまつな	たまねぎ もやし ほししいたけ	はるさめ	あぶら					
11	金	ごはん 園1号児(年中・年長)開始							こめ きょうかまい		546	17.1			
		チキンカレー			とりにく		にんじん	たまねぎ にんにく りんご	じゃがいも	あぶら カレールウ	685	20.6			
		フルーツヨーグルト				ヨーグルト		みかん バインアップル もも			767	23.3			
14	月	小学校1年開始			入 学 ・ 進 級 お 祝 い 献 立										
		わかめごはん			わかめごはんのもと					こめ きょうかまい		514	21.3		
		ささみカツ			ささみカツ						あぶら	635	26.2		
		こまつなのごまあえ					こまつな にんじん	もやし	さとう	ごま	794	30.9			
		はるやさいのみそしる			とうふ あぶらあげ むぎみそ	わかめ かたくちいわし	にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ えのきたけ	じゃがいも						
		おいわいいいちごゼリー							おいわいいいちごゼリー						
15	火	ロールパン							ロールパン		532	23.1			
		スパゲティミートソース			ぎゅうにく ぶたにく		にんじん ビーマン	にんにく しょうが セロリー たまねぎ	カットスパゲティー	あぶら	614	26.7			
		ごまじゃこサラダ				しらすぼし	ほうれんそう にんじん	とうもろこし もやし	さとう	ごま あぶら	720	30.6			
16	水	ごはん							こめ きょうかまい		499	20.9			
		かんこくふうにくじゃが			ぶたにく		にんじん	にんにく たまねぎ しろねぎ	じゃがいも つきこんにやく さとう	ごまあぶら ごま	627	25.2			
		ナムル					ほうれんそう にんじん	もやし にんにく	さとう	ごま ごまあぶら	790	31.8			
		げんきヨーグルト(中)			げんきヨーグルト										
17	木	 お 弁 当 の 日 													
18	金	ごはん							こめ きょうかまい		533	24.1			
		さばのみそに			さば みそ				さとう		627	26.9			
		ごりんあえ			ちくわ		にんじん	キャベツ きゅうり だいこん	さとう	あぶら	729	30.2			
		すましじる			とうふ かまぼこ かつおぶし	わかめ こんぶ	みつば	えのきたけ							
21	月	ごはん							こめ きょうかまい		455	21.8			
		ぶたにくのしょうがやき			ぶたにく		にんじん さやいんげん	たまねぎ しょうが	さとう	ごま	604	27.4			
		おじゃがもちじる			とうふ あぶらあげ いももち むぎみそ	わかめ かたくちいわし	にんじん ねぎ	たまねぎ えのきたけ			728	32.2			
22	火	セ ル フ ィ ッ シ ュ バ ー ガ ー を 作 ろ う													
		まるパン タルタルソース							まるパン	タルタルソース	488	20.2			
		しろみぎかなフライ			しろみぎかなフライ					あぶら	617	23.9			
		よくばりスープ			ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ	じゃがいも	あぶら	774	28.9			
23	水	ごはん							こめ きょうかまい		508	19.4			
		じゃがいものそばろに			なまあげ とりにく		にんじん さやいんげん	たまねぎ しょうが	じゃがいも つきこんにやく さとう	あぶら	637	24.0			
		キャベツとえだまめのサラダ					にんじん	キャベツ もやし えだまめ とうもろこし	さとう	あぶら	755	27.4			
24	木	こくとうパン							こくとうパン		441	22.1			
		ボークビーンズ			ぶたにく だいず		にんじん	たまねぎ	じゃがいも さとう	あぶら	598	30.6			
		ブロッコリーのおかかあえ			かつおぶし		ブロッコリー				748	38.2			
		1しょくチーズ(中)				1しょくチーズ									
25	金	ごはん							こめ きょうかまい		447	19.7			
		ぶたにくのブルコギ			ぶたにく あかみそ		にんじん にら	たまねぎ もやし にんにく	さとう	ごまあぶら ごま	602	26.5			
		わかめスープ			とりにく	わかめ	にんじん	たまねぎ	じゃがいも	ごま	724	28.8			
		フルーツあんぱんプリン								フルーツあんぱんプリン					
28	月	たけのごはん							こめ さとう きょうかまい	あぶら	505	21.9			
		しろみぎかなのてんがら			とりにく あぶらあげ		にんじん きぬさや	たけのこ		あぶら	633	25.6			
		そくせきづけ				くきわかめ		きゅうり キャベツ			725	28.6			
		しんじゃがいもとしんたまねぎのみそしる			なまあげ むぎみそ	わかめ かたくちいわし	にんじん ねぎ	たまねぎ えのきたけ	じゃがいも						
29	火	昭 和 の 日													
30	水	ごはん							こめ きょうかまい		552	24.3			
		マーボー豆腐			とうふ ぶたにく あかみそ		にんじん にら	たまねぎ しょうが にんにく	さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	697	30.2			
		ちゅうかふうサラダ			チキンハム		にんじん	キャベツ きゅうり もやし	さとう	ごまあぶら	828	35.6			

※都合により、食材や献立の変更があることがありますので、ご了承ください。