



4月 学校給食献立表

令和6年度発行
東広島北部学校給食センター

日	献立名	おもに体をつくるもとになる		おもに体の調子を整えるもとになる		おもにエネルギーのもとになる		エネルギーたんぱく質塩分	日	献立名	おもに体をつくるもとになる		おもに体の調子を整えるもとになる		おもにエネルギーのもとになる		エネルギーたんぱく質塩分
		魚・肉・卵豆・豆製品	牛乳・乳製品小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜果物	穀類・いも類砂糖	油脂・種実				魚・肉・卵豆・豆製品	牛乳・乳製品小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜果物	穀類・いも類砂糖	油脂・種実	
1月	肉豆腐 野菜のごまマヨネーズあえ	ぎゅうにく とうふ ツナ		にんじん ねぎ	しょうが たまねぎ こんにゃく キャベツ きゅうり	さとう	ごま ノンエッグマヨネーズ	205 kcal 11.6 g 1.1 g	16日	マーボー豆腐 ひじきの中華あえ	ぶたにく とうふ みそ とりにく	ひじき	にんじん にんにく しょうが しいたけ	さとう でんぷん	ごまあぶら ごま	162 kcal 11.6 g 1.2 g	
2日	鶏つくね そえ野菜 豚汁	とりつくね ぶたにく とうふ みそ		にんじん ねぎ	キャベツ ごぼう たまねぎ			192 kcal 13.4 g 1.8 g	17日	チキンチャウダー ビーンズサラダ	とりにく マローファットピース ひよこまめ しろいんげんまめ あかいんげんまめ うすらまめ	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ マッシュルーム きゅうり キャベツ	じゃがいも こめこ さとう	バター あぶら	160 kcal 7.5 g 0.6 g
3日	ナポリタン コールスローサラダ	ウインナー		にんじん ピーマン	たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり とうもろこし	スパゲティ さとう	あぶら	170 kcal 6.9 g 1.5 g	18日	黒鯛の香芳だれかけ 春キャベツとわかめの酢の物 ゆめまる汁	食育の日 くろだい みそ あぶらあげ とうふ	ちりめん わかめ	にんじん ねぎ	しょうが たまねぎ いもづる じゃがいも	でんぷん さとう じゃがいも	あぶら ごま	202 kcal 12.6 g 1.3 g
4日	鮭の塩焼き おひたし すまし汁 オレンジゼリー	さけ とうふ あぶらあげ		にんじん こまつな ねぎ	キャベツ たまねぎ えのきだけ	さとう オレンジゼリー		134 kcal 12.3 g 1.1 g	19日	ビーフカレー 春色サラダ	ぎゅうにく ツナ		にんじん アスパラガス	にんにく たまねぎ グリーンピース キャベツ とうもろこし	じゃがいも さとう	あぶら	187 kcal 7.1 g 1.6 g
5日	豚肉のしょうが炒め おこめ汁 ヨーグルト	ぶたにく かまぼこ	ヨーグルト	にんじん ねぎ	しょうが たまねぎ キャベツ しめじ	さとう でんぷん おこめ		188 kcal 12.5 g 1.4 g	22日	がんす 大豆のおかかあえ 鶏団子の和風スープ	郷土料理 がんす だいす かつおぶし とりつくね		にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ ごぼう しめじ	さとう じゃがいも	あぶら	187 kcal 9.7 g 1.8 g
8日	ひろしまトンチキレモン ひじきとじゃがいもの酢の物	ひろしま給食 ぶたにく とりにく	ひじき	にんじん ねぎ	たまねぎ しいたけ しょうが にんにく レモン きゅうり	でんぷん さとう じゃがいも	あぶら	186 kcal 11.3 g 1.0 g	23日	ホイコーロー 春雨サラダ チーズ	ぶたにく みそ ハム	わかめ チーズ	にんじん ピーマン くきにんにく	さとう はるさめ	ごまあぶら ごま	192 kcal 11.8 g 1.9 g	
9日	生揚げの中華煮 バンバンジー	ぶたにく なまあげ とりにく		にんじん チンゲンサイ	にんにく たまねぎ しょうが しめじ もやし キャベツ きゅうり	さとう でんぷん	ごまあぶら ごま	161 kcal 10.0 g 0.9 g	24日	ケフテデス コーンキャベツ レビスィア	オリンピック ギリシャ料理 ミートボール とりにく ひよこまめ		にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ とうもろこし	さとう じゃがいも	あぶら	202 kcal 9.2 g 1.5 g
10日	鶏肉と野菜のトマト煮 竹ちゃんサラダ	とりにく ハム		にんじん トマト	たまねぎ キャベツ しいたけ きゅうり マッシュルーム とうもろこし グリーンピース	さとう じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ	161 kcal 8.2 g 1.0 g	25日	ハヤシシチュー ツナサラダ	ぎゅうにく ぶたにく ツナ		にんじん	にんにく たまねぎ キャベツ マッシュルーム グリーンピース とうもろこし	さとう		181 kcal 8.8 g 1.6 g
11日	鶏肉の照り焼き レモンあえ かきたま汁 お祝いデザート	入園・入所祝い献立 とりにく たまご とうふ		アスパラガス にんじん ねぎ	しょうが キャベツ レモン たまねぎ えのきだけ	さとう でんぷん おいおいデザート	あぶら	225 kcal 13.0 g 1.0 g	26日	遠足							
12日	さわらの塩焼き 昆布あえ 豆まめみそ汁	さわら なまあげ とうにゅう みそ	こんぶ	こまつな にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ	じゃがいも	あぶら	145 kcal 11.9 g 1.2 g	29日	昭和の日							
15日	豚じゃが ごま酢あえ	ぶたにく さつまあげ なまあげ		にんじん こまつな	たまねぎ こんにゃく グリーンピース キャベツ もやし	じゃがいも さとう	ごま	145 kcal 9.1 g 1.2 g	30日	高野豆腐のうま煮 いろどりあえ	とりにく こうやとうふ さつまあげ		にんじん きぬさや こまつな	しいたけ たけのこ こんにゃく キャベツ もやし	じゃがいも さとう		151 kcal 9.8 g 1.2 g

*物資の都合により 献立を変更をすることがあります。
*こんにゃくについて・・・こんにゃくは いも類(黄)に分類されますが 体内の動きで「おもに体の調子を整えるもとになる食べ物(緑)」に分類しています。