



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	赤	おもにからだをつくるものになる	緑	おもにからだのちょうしをととのえるものになる	黄	おもにエネルギーのもとになる	エネルギーたんぱく質食塩		日	献立名	赤	おもにからだをつくるものになる	緑	おもにからだのちょうしをととのえるものになる	黄	おもにエネルギーのもとになる	エネルギーたんぱく質食塩	
		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	小学校	中学校			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	小学校	中学校
8月	牛乳 ごはん 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	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ねぎ	たまねぎ たけのこ しいたけ しょうが にんにく レモン きゅうり	ごはん でんぶん さとう じゃがいも	あぶら	631 kcal 25.7 g 1.4 g	766 kcal 31.4 g 1.9 g	19日 金	牛乳 ビーフカレーライス ごはん ビーフカレー 春色サラダ	ぎゅうにく ツナ	ぎゅうにゅう	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	ごはん じゃがいも さとう	あぶら	633 kcal 20.6 g 2.3 g	770 kcal 24.6 g 2.8 g
9日 火	牛乳 ごはん 生揚げの中華煮 パンバンジー	ぶたにく なまあげ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	にんにく たまねぎ たけのこ しめじ もやし キャベツ きゅうり	ごはん さとう でんぶん	ごまあぶら ごま	600 kcal 24.3 g 1.6 g	731 kcal 29.2 g 2.1 g	22日 月	牛乳 ごはん 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 だいず かつおぶし とりつくね	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ ごぼう しめじ	ごはん さとう じゃがいも	あぶら	606 kcal 22.5 g 2.2 g	706 kcal 25.3 g 2.6 g
10日 水	牛乳 リッチパン 鶏肉と野菜のトマト煮 竹ちゃんサラダ	とりにく ハム	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	たまねぎ キャベツ マッシュルーム とうもろこし グリーンピース きゅうり たけのこ	リッチパン さとう じゃがいも	ノンエックマヨネーズ	611 kcal 25.6 g 2.4 g	773 kcal 31.6 g 3.2 g	23日 火	牛乳 ごはん ホイコーロー 春雨サラダ チーズ	ぶたにく みそ ハム	ぎゅうにゅう わかめ チーズ	にんじん ピーマン くきにんにく	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ きゅうり	ごはん さとう はるさめ	ごまあぶら ごま	626 kcal 26.8 g 2.5 g	749 kcal 31.2 g 3.1 g
11日 木	牛乳 わかめごはん 鶏肉の照り焼き レモンあえ かきたま汁 お祝いデザート	とりにく たまご とうふ	ぎゅうにゅう	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	わかめごはん さとう でんぶん おいわいデザート	あぶら	606 kcal 25.2 g 2.3 g	765 kcal 31.2 g 2.9 g	24日 水	牛乳 黒糖パン ケフテデス コーンキャベツ レビスィア	オリンピック キリシヤ料理 ミートボール とりにく ひよこまめ	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ とうもろこし	こくとうパン さとう じゃがいも	あぶら	640 kcal 25.7 g 3.0 g	811 kcal 31.9 g 4.1 g
12日 金	牛乳 ごはん 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	ぎゅうにゅう こんぶ	こまつな にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ	ごはん じゃがいも	あぶら	581 kcal 26.9 g 1.9 g	695 kcal 31.4 g 2.3 g	25日 木	牛乳 ハヤシライス ごはん ハヤシシチュー ツナサラダ	ぎゅうにく ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく たまねぎ マッシュルーム グリーンピース きゅうり キャベツ とうもろこし	ごはん さとう		626 kcal 22.6 g 2.3 g	760 kcal 27.0 g 2.8 g
15日 月	牛乳 ごはん 豚じゃが ごま酢あえ 小魚アーモンド(中学校)	ぶたにく さつまあげ なまあげ	ぎゅうにゅう かえりいりこ(中学校)	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	ごはん じゃがいも さとう	ごま アーモンド(中学校)	585 kcal 23.0 g 1.6 g	742 kcal 29.7 g 2.3 g	26日 金	牛乳 ごはん 親子煮 つけものあえ	とりにく さつまあげ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん きぬさや	たまねぎ こんにゃく たくあん もやし きゅうり	ごはん じゃがいも さとう	ごま	608 kcal 23.8 g 1.8 g	737 kcal 28.5 g 2.0 g
16日 火	牛乳 ごはん 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	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん にら	にんにく しょうが たまねぎ しいたけ たけのこ もやし きゅうり	ごはん さとう でんぶん	ごまあぶら ごま	604 kcal 26.3 g 1.8 g	734 kcal 31.9 g 2.3 g	29日 月 昭和の日									
17日 水	牛乳 バターパン クラムチャウダー ビーンズサラダ	とりにく あさり 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 うずらまめ	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	バターパン じゃがいも ごめこ さとう	バター あぶら	581 kcal 22.8 g 2.6 g	733 kcal 28.1 g 3.4 g	30日 火	牛乳 ごはん 高野豆腐のうま煮 アーモンドあえ	とりにく こうやとうふ さつまあげ	ぎゅうにゅう	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	ごはん じゃがいも さとう	アーモンド	602 kcal 24.7 g 1.7 g	728 kcal 29.4 g 2.0 g
18日 木	牛乳 古代米ごはん 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 あぶらあげ とうふ みそ	ぎゅうにゅう ちりめん わかめ	にんじん ねぎ	しょうが キャベツ たまねぎ わらび いもつる たけのこ きくらげ	こだいまいごはん でんぶん さとう じゃがいも	あぶら ごま	658 kcal 27.6 g 2.0 g	801 kcal 33.3 g 2.3 g	*物資の都合により 献立を変更をすることがあります。 *こんにゃくは いも類(黄)に分類されますが 体内の働きで「おもに体の調子を整えるものになる食べ物(緑)」に分類しています。									