

4月 学校給食予定献立表

令和6年3月発行
西条学校給食センター


日	献立名	赤		緑		黄		エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 食塩相当量 (g)
		おもにからだをつくる もとなる		おもにからだのちょうしを ととのえるもとなる		おもにエネルギーの もとなる		
8月	牛乳 ビーフカレーライス ごはん ビーフカレー ハムサラダ	ぎゅうにく チキンハム	ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく たまねぎ グリーンピース きゅうり キャベツ とうもろこし	こめ じゃがいも さとう	オリーブ あぶら	641 20.4 2.4
9月	牛乳 ごはん 生揚げの中華煮 パンパンジー	ぶたにく ひまあげ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	にんにく しょうが たまねぎ だけのこ しいたけ もやし きゅうり	こめ さとう でんぶん	ごまあぶら ごま	600 26.8 1.7
10月	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 キャベツ きゅうり	こめ じゃがいも さとう		610 23.7 1.8
11月	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 チキンハム	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	たまねぎ キャベツ しめじ グリーンピース きゅうり だけのこ	リッチパン さとう じゃがいも	ノンエッグ マヨネーズ	610 25.3 2.2
12月	牛乳 ごはん さわらの塩レモンだれ 昆布あえ 豆まめみそ汁 ヨーグルト	さわら きぬあげ とうにゅう みそ	ぎゅうにゅう こんぶ ヨーグルト	にんじん ねぎ	レモン にんにく キャベツ たまねぎ	こめ でんぶん じゃがいも		636 29.1 1.9
15月	牛乳 わかめごはん 鶏肉のからあげ コーンキャベツ かきたま汁 お祝いデザート	とりにく たまご どうぶ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ	キャベツ とうもろこし たまねぎ しめじ	こめ でんぶん おいおいせりー	あぶら	650 27.6 2.2
16月	牛乳 ハヤシライス ごはん ハヤシルウ ビーンズサラダ	ぎゅうにく ぶたにく マローファット グリーンピース ひよこまめ いんげんまめ うずらまめ	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	こめ さとう	あぶら	626 22.5 2.2
17月	牛乳 ごはん ホイコーロー 豆腐とチンゲン菜のスープ	ぶたにく みそ とりにく どうぶ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン チンゲンサイ	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ しいたけ	こめ さとう はるさめ でんぶん	ごまあぶら	601 26.3 1.8
18月	牛乳 黒糖パン ケフテデス ポイルキャベツ レビスィア	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	こくとうパン さとう じゃがいも		606 25.1 2.8
19月	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	くろだい あぶらあげ どうぶ みそ	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ わかめ	にんじん ねぎ	しょうが キャベツ たまねぎ わらび いもづる ほそだけ きくらげ	こめ くろまい さとう じゃがいも でんぶん	あぶら ごま	655 27.5 1.9
22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	がんす だいす かつおぶし とりつくね	ぎゅうにゅう	ごまつな にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ ごぼう しめじ	こめ さとう じゃがいも	あぶら	610 22.9 2.2


日	献立名	赤		緑		黄		エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 食塩相当量 (g)
		おもにからだをつくる もとなる		おもにからだのちょうしを ととのえるもとなる		おもにエネルギーの もとなる		
23月	牛乳 ごはん 豚じゃが ごま酢あえ なつみかん	ぶたにく さつまあげ きぬあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ごまつな	にんにく こんにゃく グリーンピース キャベツ なつみかん	こめ じゃがいも さとう	ごま	616 24.2 1.7
24月	牛乳 ごはん マーボー豆腐 ひじきの中華あえ	ぶたにく どうぶ 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 だけのこ もやし きゅうり	こめ さとう でんぶん	ごまあぶら	599 26.1 1.8
25月	牛乳 バターパン クラムチャウダー 春色サラダ	とりにく あさり	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ アスパラガス	たまねぎ マッシュルーム キャベツ とうもろこし	こめ じゃがいも さとう	バター あぶら	602 24.4 2.3
26月	牛乳 ごはん ひろしま給食 ひろしまトンチキレモン ワンドンスープ	ぶたにく とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ チンゲンサイ	たまねぎ しいたけ しょうが にんにく レモン もやし	こめ でんぶん さとう ワンドンかわ	あぶら	649 24.9 2.1
29月	昭和の日							
30月	牛乳 ごはん 高野豆腐のうま煮 アーモンドあえ	とりにく こうやどうぶ さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん きぬさや ごまつな	しいたけ だけのこ こんにゃく キャベツ もやし	こめ じゃがいも さとう	アーモンド	601 24.6 1.7

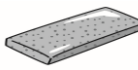
★物資の都合により、献立を変更することがあります。
★太字は東広島産の食材です。
★「こんにゃく」について：こんにゃくの原料は「こんにゃく芋」ですが、体内での働きによって「緑（おもに体の調子を整える）」に分類しています。

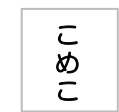
4月の給食で使う地場産物


広島県内産食材



ぎゅうにゅう



ちりめんじゃこ


こんにゃく



こめこ



レモン



もやし



たまご


東広島市内産食材



西条町産
あきろまん



ごはん



ごぼう


どうぶ


チンゲンサイ


なまあげ


ごまつな


たまねぎ