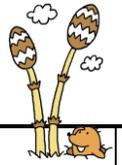


4月 きゅうしよくこんだてひょう

今月の目標...給食のきまりを守ろう

令和7年4月
西条市立小松学校給食センター

日	曜	牛乳 献立名	主な材料					エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 小/中	
			【黄】おもにエネルギーになる		【赤】おもに体をつくる		【緑】おもに体の調子を整える		
			炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン		
9	水	ごはん	こめ					587 22.9	
		やきにくいため		あぶら	ぶたにく		たまねぎ キャベツ		しお こしょう やきにくのたれ
		こふきいも	じゃがいも				パセリ		しお こしょう
		かきたまじる	かたくりこ		とうふ たまご かまぼこ		にんじん ねぎ		たまねぎ えのきたけ かつおだし しお しょうゆ
		おいおいデザート	いちごゼリー						
10	木	パン	パン					584 25.3	
		マーマレードチキン			とりにく		マーマレード		さけ しょうゆ
		コーンサラダ	さとう	オリーブあぶら			にんじん きゅうり コーン キャベツ		す しょうゆ しお こしょう
		ミネストローネ	じゃがいも マカロニ		ベーコン		にんじん パセリ		しお こしょう コンソメ しょうゆ とりだし
11	金	ごはん	こめ					595 24.7	
		こいわしのうめのかあげ		あぶら		いわしのうめのか			
		ごまあえ	さとう	ごま			ほうれんそう キャベツ		みりん しょうゆ
		こうやどうふのたまごとし	(しらたき)さとう		とりにく たまご こうやどうふ		にんじん さやいんげん		たまねぎ しいたけ しょうゆ かつおだし
		おいおいデザート (幼・中)	いちごゼリー						
14	月	ごはん	こめ					615 22.7	
		さかなのしおこうじやき			さばのしおこうじ				
		おかかあえ			かつおぶし		こまつな にんじん		キャベツ みりん しょうゆ
		にくじゃが	じゃがいも さとう (しらたき)	あぶら	ぶたにく		にんじん さやいんげん		たまねぎ きりぼしだいこん しょうゆ みりん
15	火	パン	パン					594 22.9	
		きりぼしだいこんいりハンバーグ	パンこ さとう	あぶら	とりにく ぶたにく とうふ たまご	ぎゅうにゅう	きりぼしだいこん たまねぎ		しお ウスターソース こしょう ケチャップ
		ポイルブロッコリー					ブロッコリー		
		ファイバースープ	おおむぎ	あぶら			にんじん パセリ		キャベツ たまねぎ しお こしょう しょうゆ とりだし
16	水	ごはん	こめ					581 23.1	
		とりにくのスタミナやき	さとう		とりにく		にんにく		しょうゆ
		ほうれんそうのあえもの		ごま			ほうれんそう キャベツ		みりん しょうゆ
		みそしる	じゃがいも		あぶらあげ みそ		にんじん ねぎ		たまねぎ もやし にぼし
17	木	パン	パン					579 21.9	
		とうふナゲット	かたくりこ	あぶら	とうふ とりにく たまご	ひじき	ねぎ たまねぎ		しお こしょう ケチャップ
		ポテトソテー	じゃがいも	バター			アスパラガス		しお しょうゆ コンソメ
		はるキャベツのスープ		あぶら	ベーコン		にんじん パセリ		キャベツ コーン たまねぎ しお こしょう しょうゆ とりだし
18	金	ごはん	こめ					558 24.8	
		さかなのごまみそやき	さとう	ごま	さわら みそ				さけ みりん
		おひたし	さとう				こまつな にんじん		キャベツ しょうゆ
		しらたまじる	しらたまだんご		とりにく		にんじん ねぎ		だいこん もやし ごぼう しめじ しょうゆ にぼし
		ふりかけ(のりたまご)			ふりかけ(のりたまご)				



日	曜	牛乳 むぎしつ 無機質	献立名	おも さい りょう 主 な 材 料					エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 小/中			
				【黄】おもにエネルギーになる		【赤】おもに体をつくる		【緑】おもに体の調子を整える		調味料		
				たんすいかぶつ 炭水化物	しじつ 脂質	たんぱく質	むぎしつ 無機質	ビタミン				
22	火	牛乳	パン	パン						635 26.0		
			さかなのガーリックパンこ焼き	パンこ	バター	さわら		パセリ	にんにく		しお こしょう さけ	
			グリーンサラダ		あぶら				キャベツ きゅうり		す しお こしょう	
			ビーンズポタージュ	じゃがいも		ベーコン だいす いんげんまめ	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ		しお こしょう とりだしクリーム	832 33.2
			きなこクリーム			きなこクリーム						
23	水	牛乳	ごはん	こめ						611 23.3		
			だいすどひじきのかきあげ	さつまいも こむぎこ	あぶら	だいす いか たまご	ひじき	さやいんげん	たまねぎ コーン		しお	
			そくせきづけ		ごま			こまつな	キャベツ たくあん		みりん しょうゆ	
			ぶたじる	じゃがいも (こんにゃく)		ぶたにく みそ あつあげ		にんじん ねぎ	ごぼう たまねぎ もやし		にぼし	783 28.7
24	木	牛乳	キャロットパン	キャロットパン						591 20.6		
			はるまき	はるまき	あぶら							
			きりぼしだいこんのあますあえ	さとう				にんじん	もやし コーン きりぼしだいこん		す しょうゆ	
			フン・ポー・フェ	ビーフン	あぶら	ぎゅうにく ぶたにく		チンゲンツアイ ねぎ	たまねぎ もやし きくらげ しょうが		しお こしょう キムチ しょうゆ とりだし	769 27.9
			～ベトナム フェ市	友好都市締結記念日給食～ ★								
25	金	牛乳	むぎごはん	こめ おおむぎ						592 22.3		
			カレー	じゃがいも	あぶら	ぶたにく		にんじん	しょうが にんにく たまねぎ えだまめ		カレールー しょうゆ ウスターソース	
			オムレツ			たまご ハム		アスパラガス	たまねぎ		しお こしょう	
			ひじきサラダ	さとう	ごまあぶら ごま		ひじき		きゅうり もやし コーン		す しょうゆ	822 29.2
28	月	牛乳	ごはん	こめ						577 23.9		
			とりごぼうてんぷら	こむぎこ かたくりこ おこのみやきこ	あぶら	とりにく たまご			しょうが ごぼう		さけ しょうゆ しお	
			ゆかりあえ					ゆかりごはんのもと	キャベツ きゅうり		しょうゆ	
			さわにわん			ぶたにく あぶらあげ		にんじん ねぎ	しいたけ もやし たけのこ えのきたけ		しお さけ しょうゆ かつおだし	747 29.5
30	水	牛乳	たけのこごはん	こめ		あぶらあげ	しらすほし	にんじん	たけのこ しいたけ えだまめ	さけ しょうゆ	596 24.1	
			さかなのたつたあげ	かたくりこ	あぶら	さば			しょうが	さけ しょうゆ みりん		
			こんぶあえ	さとう			しおこんぶ	にんじん	はくさい きゅうり	しょうゆ		
			もずくじる	かたくりこ		とうふ	もずく	にんじん ねぎ	えのきたけ たまねぎ	しお こしょう しょうゆ かつおだし		806 31.3

* 材料の都合により、献立を変更することがあります。

【今月の予定】

- ・小松幼稚園 : 給食開始 11日(ゆり、ばら)
21、28日給食ありません
- ・小松小学校 : 給食開始 9日(2～6年生)
10日(1年生)
21、28日給食ありません
- ・石根小学校 : 給食開始 9日(2～6年生)
14日(1年生)
21日給食ありません
- ・小松中学校 : 給食開始 11日
21日給食ありません