

令和 8 年 4 月



学校給食予定献立表



南島原市学校給食センター

日付 曜日	献立名	主な働きと材料名						栄養価(小)		栄養価(中)				
		体をつくる基になる		体の調子を整える基になる		エネルギーの基になる		エネルギー	エネルギー	たんぱく質	たんぱく質			
		肉・魚・卵 豆・豆製品	牛乳・小魚 海藻	色のこい野菜	色のうすい野菜 くだもの・きのこ	こく類 いも類・さとう	脂質							
8 (水)	ごはん	牛乳		ぎゅうにゅう				こめ						
	ワンタンスープ		ぶたにく		にんじん ちんげんさい	しいたけ もやし	ワンタン	こま こまあぶら		557	686	23.9	29.1	
	韓国風炒め物		ぶたにく		にんじん にら	きくらげ キャベツ	はるさめ さとう	こま こまあぶら						
9 (木)	くろざとうパン	牛乳		ぎゅうにゅう			くろざとうパン							
	コーンシチュー		とりにく	だっしるんにゅう なまクリーム	にんじん パセリ	たまねぎ コーン クリームコーン	じゃがいも こむぎこ	マーガリン		565	719	22.7	28.2	
	カラフルサラダ		しろいんげん		あかパプリカ	きゅうり えだまめ コーン	さとう							
10 (金)	ごはん	牛乳		ぎゅうにゅう			こめ							
	ふしめん汁		とりにく はんぺん あぶらあげ		ねぎ にんじん	しいたけ たまねぎ	ふしめん			614	757	26.8	32.7	
	豚肉のガーリック揚げ		ぶたにく				でんぷん	あぶら						
	きゅうりのカリカリづけ					きゅうり	さとう	こまあぶら						
13 (月)	ごはん	牛乳		ぎゅうにゅう			こめ							
	じゃがいものそぼろ煮		ぶたにく あつあげ さつまあげ		にんじん	たまねぎ グリンピース	じゃがいも さとう でんぷん			634	815	25.8	33.1	
	れんこん入りつくね		とりにく			れんこん たまねぎ しょうが	さとう パンこ							
	もやしとコーンの中華和え					もやし コーン	さとう	こま こまあぶら						
14 (火)	麦ごはん	牛乳		ぎゅうにゅう			こめ むぎ							
	中華つくねスープ		ぶたにく		にんじん ほうれんそう	たまねぎ はくさい	でんぷん	こまあぶら		573	708	26.6	31.9	
	ビビンバ丼の具(肉炒め)		ぶたにく			しいたけ	さとう							
	ビビンバ丼の具(和え物)				ほうれんそう にんじん	もやし	さとう	こま こまあぶら						
15 (水)	ごはん	牛乳		ぎゅうにゅう			こめ							
	のっぺい汁		とりにく とうふ		にんじん ねぎ	だいこん ごぼう こんにゃく	じゃがいも でんぷん			603	758	25.0	31.9	
	チキン南蛮		とりにく				でんぷん さとう	あぶら						
	ひじき和え			ひじき	にんじん しそ	きゅうり キャベツ								
16 (木)	米粉パン	牛乳		ぎゅうにゅう			こめこパン							
	スパゲッティミートソース		ぶたにく ぎゅうにく	チーズ	にんじん トマト	たまねぎ グリンピース マッシュルーム	スパゲッティ	あぶら		636	881	25.7	34.6	
	ドレッシングサラダ				にんじん	キャベツ きゅうり コーン	さとう	あぶら						
17 (金)	ごはん	牛乳		ぎゅうにゅう			こめ							
	さつま汁		とりにく あつあげ みそ		にんじん ねぎ	ごぼう だいこん こんにゃく	さつまいも			599	741	25.6	31.2	
	豚丼の具		ぶたにく		にんじん	たまねぎ こんにゃく ぶかねぎ しいたけ	さとう	あぶら						
20 (月)	ごはん	牛乳		ぎゅうにゅう			こめ							
	マーボー豆腐		とうふ ぶたにく		にんじん	たまねぎ しいたけ ぶかねぎ しょうが	さとう でんぷん	こまあぶら		624	808	27.1	35.4	
	シューマイ		ぶたにく とりにく だいず				こむぎこ							
	もやしとにんじんの中華和え				にんじん	もやし	さとう	こま こまあぶら						
21 (火)	麦ごはん	牛乳		ぎゅうにゅう			こめ むぎ							
	ポークカレー		ぶたにく		にんじん	たまねぎ グリンピース りんご	じゃがいも はちみつ	カレールー		609	753	20.8	25.0	
	フルーツミックス					みかん パイン もも								
22 (水)	たけのこごはん	牛乳	とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん	たけのこ グリンピース	こめ さとう	あぶら						
	そぼろ汁		とりにく とうふ はんぺん		にんじん ねぎ	だいこん しいたけ	でんぷん			588	720	26.2	31.5	
	ホキフライ		ホキ				こむぎこ パンこ	あぶら						
	野菜のおひたし				にんじん	きゅうり キャベツ	さとう							
23 (木)	コッペパン	牛乳		ぎゅうにゅう			コッペパン							
	米粉と豆乳のポタージュ		ベーコン しろいんげん		にんじん パセリ	たまねぎ	じゃがいも こめこ	あぶら		623	781	29.4	35.8	
	鶏のマスタード焼き		とりにく		パセリ			ノンエッグマヨネーズ						
	ゆで野菜					キャベツ きゅうり	さとう							
24 (金)	ごはん	牛乳		ぎゅうにゅう			こめ							
	厚揚げと野菜のうま煮		あつあげ とりにく さつまあげ		にんじん いんげん	ごぼう たけのこ しいたけ	さとう			669	815	27.9	34.2	
	大豆サラダ		だいず		にんじん	きゅうり コーン	さとう							
27 (月)	ごはん	牛乳		ぎゅうにゅう			こめ							
	フォー		とりにく		にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ レモン	はるさめ			597	758	25.2	31.0	
	焼き肉		ぶたにく あかみそ		にんじん ピーマン	たまねぎ キャベツ りんご しょうが	さとう	こま						
28 (火)	バナナ					バナナ								
	麦ごはん	牛乳		ぎゅうにゅう			こめ むぎ							
	かきたま汁		たまご		にんじん ほうれんそう	キャベツ えのき たまねぎ	でんぷん			584	745	27.9	29.1	
30 (木)	ジャポネハンバーグ		ぶたにく とりにく			たまねぎ しょうが	でんぷん さとう							
	野菜のもみ漬け					キャベツ きゅうり	さとう							
	はちみつパン	牛乳		ぎゅうにゅう			はちみつパン							
千切り野菜のスープ		ベーコン			にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ セロリ				576	734	26.7	33.4	
	凍り豆腐のミートグラタン		こおりとうふ ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ		たまねぎ マッシュルーム	さとう							
	ブロッコリーのマリネ				ブロッコリー あかパプリカ		さとう	あぶら						

《お家の方へ》献立の食材は天候などによって変更する場合があります。