

# 4月予定献立表

今月の目標「みんなで協力して準備や片付けをしよう」

令和7年度

はまっこ給食センター（新居浜小、宮西小、金子小、金栄小、高津小、浮島小、惣開小、中萩小、大生院小学校、新居浜特別支援学校本校、川西分校）

小学校

給食の予定日は、各学校により異なるため、学校が発行している行事予定をご確認ください。

日曜日	献立名	主 な 材 料						その他	(小学3年生) エネルギー たんぱく質
		主に体をつくるもとになる赤の食品		主に体の調子を整えるもとになる緑の食品		主にエネルギーのもとになる黄の食品			
		主にたんぱく質(1群)	主に無機質(2群)	主にカロテン(3群)	主にビタミンC(4群)	主に炭化物(5群)	主に脂質(6群)		
10木	牛乳		牛乳						630 kcal 23.7 g
	麦ご飯					米, 麦			
	シュウマイ	シュウマイ							
	炒めナムル			人参	キャベツ, コーン	砂糖	ごま油, ごま	酢, 醤油	
	麻婆豆腐	カット豆腐, 豚肉, 味噌		人参, にら	玉ねぎ, たけのこ, 干し椎茸	砂糖, でん粉	油, ごま油	酒, 生姜, にんにく, 醤油, トウバンジャン, オイスターソース, 中華だし	
	清見				清見				
11金	牛乳		牛乳						620 kcal 27.0 g
	パン					パン			
	ホキのレモンソースかけ	ホキ			レモン果汁	でん粉, 砂糖	油	酒, 塩, 胡椒, 醤油, 味醂	
	きのこ野菜のソテー			チンゲン菜	もやし, しめじ		油	塩, 鶏だし, コンソメ, 醤油, 胡椒	
	ポトフ	ウィンナー		人参, パセリ	玉ねぎ, キャベツ	じゃが芋		塩, 胡椒, 醤油, 鶏だし, コンソメ	
	パテチョコ					パテチョコ			
14月	牛乳		牛乳						609 kcal 22.4 g
	わかめご飯		わかめ			米			
	瀬戸揚げ	すり身, 絞り豆腐, 卵	ひじき		ごぼう, 枝豆	でん粉	油		
	春キャベツのピリ辛炒め	豚肉		人参	キャベツ		油	醤油, 酒, とうがらし, 生姜	
	みそ汁	厚揚げ, 味噌		人参, ねぎ	玉ねぎ, えのきたけ	じゃが芋		煮干(だし用)	
15火	牛乳		牛乳						632 kcal 30.0 g
	パン					パン			
	ツナオムレツ	ツナオムレツ							
	もやしとコーンのサラダ	かつお節			もやし, コーン		減塩和風ドレッシング	塩	
チリコンカン	大豆, 牛肉, 豚肉, 白いんげん豆		人参, トマト, パセリ	玉ねぎ	じゃが芋, でん粉	油	にんにく, チリパウダー, トマトケチャップ, 中濃ソース, 塩, 胡椒, 鶏だし		
16水	毎月 第3水曜日は【水産の日】								510 kcal 20.1 g
	牛乳		牛乳						
	ご飯					米			
	きびなごのから揚げ		きびなごからあげ				油		
	甘酢和え			小松菜, 人参	白菜	砂糖		酢, 塩, 醤油	
わかめ汁	厚揚げ	わかめ	人参, ねぎ	玉ねぎ, えのきたけ			花かつお(だし用), 醤油, 塩		
17木	日本全国味めぐり「佐賀県」								605 kcal 22.5 g
	牛乳		牛乳						
	ご飯					米			
	じゃこカツ	じゃこカツ					油		
	およごし	竹輪, 絞り豆腐, 味噌		小松菜, 人参	キャベツ	砂糖	ごま	塩, だし汁	
がめ煮	鶏肉		人参, さやいんげん	ごぼう, たけのこ, 干し椎茸	じゃが芋, 角切りこんにゃく, 砂糖	油	醤油, 味醂, 煮干(だし用)		

日 曜 日	献立名	主 な 材 料						その他	(小学3年生) エネルギー たんぱく質
		主に体をつくるもとになる赤の食品		主に体の調子を整えるもとになる緑の食品		主にエネルギーのもとになる黄の食品			
		主にたんぱく質(1群)	主に無機質(2群)	主にカロテン(3群)	主にビタミンC(4群)	主に炭化物(5群)	主に脂質(6群)		
	魚・肉・卵・豆・豆製品	乳製品・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	米・パン・麺 芋・砂糖	油脂・種実			
18 金	牛乳		牛乳						589 kcal 27.2 g
	パン					パン 砂糖			
	ハンバーグ	ハンバーグ						トマトケチャップ, ウスターソース, 中 濃ソース	
	ドレッシングサ ラダ				大根, きゅう り, 枝豆	砂糖	オリーブ油	酢, 醤油, 塩, 胡椒	
	ジュリアンスー プ	ベーコン		人参, パセリ	レタス, 玉ね ぎ, セロリー, しめじ			醤油, 塩, 胡椒, コン ソメ, 鶏だし	
毎月19日は食育の日									
21 月	牛乳		牛乳						563 kcal 21.6 g
	ご飯					米			
	さけフライ	鮭フライ					油		
	ひじき入り甘酢 炒め	ハム	ひじき		キャベツ, コー ン	砂糖	油	醤油, 酢, 胡椒	
	豆腐汁	サイコロ豆腐	わかめ	人参, ねぎ	玉ねぎ, えのき たけ			花かつお(だし用), 醤油, 塩	
22 火	牛乳		牛乳						594 kcal 27.3 g
	パン					パン			
	ローストチキン	鶏肉					オリーブ油	酒, 生姜, にんにく, 鶏だし, 塩, 胡椒	
	ツナサラダ	ツナ		小松菜	キャベツ	砂糖	オリーブ油	酢, 醤油, 塩, 胡椒	
	はるさめスープ	ベーコン, 錦糸 卵		人参, チンゲン 菜	玉ねぎ	春雨, でん粉	ごま油	醤油, 鶏だし, 中華だ し, 酒, 塩, 胡椒	
【ようけカムday】かむことを意識した献立です。									
23 水	牛乳		牛乳						588 kcal 20.4 g
	ご飯					米			
	肉ごぼう丼	豚肉		人参, ねぎ	玉ねぎ, ごぼう	系こんにやく, 砂糖	油, ごま	生姜, 醤油, 味醂, 酒	
	ししゃもの磯辺 揚げ		ししゃも, 青の り			天ぷら粉	油		
	即席漬け				大根, きゅうり	砂糖	ごま油	醤油, 酢, トウバン ジャン	
24 木	牛乳		牛乳						689 kcal 24.6 g
	ご飯					米			
	カレー	豚肉, きざみ大 豆		人参	玉ねぎ, グリン ピース	じゃが芋	油	にんにく, 塩, 胡椒, カレー粉, パーモン ドカレールウ, とろ けるカレールウ, 醤 油, ウスターソース	
	ハムステーキ	ポロニアス ステーキ							
	カラフルサラダ			人参	キャベツ, きゅ うり	砂糖	オリーブ油	酢, 醤油, 塩, 胡椒	
	お祝いデザート (いちご)					ゼリー			
25 金	牛乳		牛乳						644 kcal 25.9 g
	パン					パン			
	豚肉の甘だれか け	豚肉				でん粉, 黒砂糖	油	生姜, 酒, 塩, 胡椒, 醤 油, 味醂	
	青のりポテト		青のり			じゃが芋	オリーブ油	塩, 胡椒	
	ABCスープ	ベーコン		人参, パセリ	玉ねぎ, セロ リー, キャベツ	マカロニ		醤油, 塩, 胡椒, コン ソメ, 鶏だし	
28 月	牛乳		牛乳						595 kcal 27.2 g
	ご飯					米			
	さばの塩焼き	鯖						塩	
	新玉ねぎのそぼ ろ煮	豚肉		さやいんげん	玉ねぎ	でん粉	油	醤油, 酒, とうがら し, 生姜	
	豚汁	豚肉, 厚揚げ, 味噌		人参, ねぎ	玉ねぎ	じゃが芋		酒, 煮干(だし用)	
30 水	牛乳		牛乳						590 kcal 21.1 g
	ご飯					米			
	鶏肉の塩から揚 げ	鶏肉				でん粉	油	にんにく, 生姜, 鶏だ し, 塩, 酒, 味醂	
	アーモンド和え			小松菜	もやし	砂糖	アーモンド	醤油, 味醂	
	白菜スープ	ベーコン		人参, パセリ	白菜, 玉ねぎ, きくらげ		ごま油	鶏だし, コンソメ, 酒, 醤油, 塩, 胡椒	

※徴収している給食費については、全て食材の購入のみに使用しています。★材料の都合により献立を変更することがあります。