

4月分学校給食予定献立表

献立目標：春の味覚を味わおう

2025年 御前崎市学校給食センター

日/曜日	献立名	主にエネルギーのもとになる食品(黄)		主に体を作るもとになる食品(赤)		主に体の調子を整えるもとになる食品(緑)		調味料	フーズオーブン	欠食校
		たんすいかぶつ	しつ	しつ	むきしつ	カロテン	せんい			
10 木	わかめごはん	米	大麦		わかめ			塩		浜岡中 御前崎小 白羽小 幼 491 18.3 小 615 22.3 中 744 26.3
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	あつやきたまご	砂糖	でん粉	油	卵			酢 みりん 鰹だし 塩 しょうゆ		
	にくじゃが	じゃが芋	砂糖	菜種油	豚肉		人参 グリーンピース	玉ねぎ こんにゃく	酒 しょうゆ みりん	
	きゅうりとキャベツのひたひた	砂糖		ごま油	鯉(かつお)削り節			きゅうり キャベツ	塩 しょうゆ 酢 唐辛子	
11 金	コッペパン	小麦粉	砂糖	ショートニング		脱脂粉乳		塩		○ 幼 448 19.0 小 598 24.5 中 748 30.2
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	ソーセージのケチャップソースがけ	砂糖			ソーセージ			ケチャップ ソース		
	はるやさいのスープに	じゃが芋			鶏肉 豆腐		人参 アスパラガス	しめじ 玉ねぎ	塩 しょうゆ ソウダ メ 酢 アスパラ ワイン	
	コーンサラダ	砂糖		菜種油				キャベツ きゅうり とうもろこし	酢 塩 しょうゆ	
14 月 入学・入園お祝い献立	せきはん	米	もち米 小豆	ごま				塩		幼 520 20.1 小 641 24.5 中 790 31.0
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	とりのからあげ	でん粉		米油	鶏肉			しょうが にんにく	しょうゆ 酒	
	さわにわん	春雨			豚肉		人参 葉ねぎ	大根 たけのこ 干しいたけ	酒 しょうゆ 塩 昆布だし だし用削り節	
	ほうれんそうともやしのいそかあえ				のり	ほうれん草	もやし	しょうゆ		
	おいわいデザート	砂糖			豆乳 大豆			いちご		
15 火	むぎごはん	米	大麦							○ 幼 546 21.4 小 689 26.6 中 846 31.5
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	きなこまめ	でん粉	砂糖	米油	大豆	きな粉		塩		
	ポークカレー	じゃが芋	小麦粉 砂糖	菜種油 油	豚肉 大豆	チーズ	人参 トマト	玉ねぎ にんにく しょうが りんご	ワイン 加え粉 ソース 香辛料 ソウダ 塩 ケチャップ 酢 アスパ ら しょうゆ	
	かいそうサラダ				鰹油漬け	わかめ まわかめ 昆布 とさかのり のり		大根 キャベツ きゅうり	青じそドレッシング 塩	
16 水 中国の料理	むぎごはん	米	大麦							○ 幼 500 18.4 小 629 22.6 中 779 27.1
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	はるまき	小麦粉	春雨 でん粉 砂糖	油 米油	豚肉 大豆		人参	キャベツ 玉ねぎ しょうが しいたけ	しょうゆ 香辛料 塩	
	はっほうさい	でん粉		菜種油 ごま油	豚肉 いか えび		人参 チンゲン菜	白菜 たけのこ 玉ねぎ 干しいたけ	酒 中華だし しょうゆ 塩 こしょう	
	にらともやしのちゅうかあえ	砂糖		ごま油			にら	もやし きゅうり	しょうゆ 酢 塩	
17 木	しらすごはん	米	大麦		しらす			しょうゆ 塩 酒		幼 511 24.0 小 639 29.6 中 781 36.3
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	こうやどうふといかのおこのみあげ	砂糖	でん粉	米油	高野豆腐 いか	青のり		しょうが にんにく	しょうゆ 和風だし 塩	
	とんじる	じゃが芋			豚肉 みそ		人参 葉ねぎ	大根 こんにゃく	だし用削り節	
	たけのこのせんざりいため	砂糖	でん粉	ごま油	鶏肉		人参 ビーマン	たけのこ きくらげ しょうが にんにく	酒 しょうゆ みりん	
18 金	コッペパン	小麦粉	砂糖	ショートニング		脱脂粉乳		塩		○ 幼 495 20.8 小 639 26.4 中 796 32.4
	いちごジャム	砂糖						いちご		
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	チーズオムレツ	砂糖		油	卵	チーズ			酢 塩	
	キャロットシチュー	じゃが芋	小麦粉	菜種油 油	鶏肉	脱脂粉乳 クリーム	人参 バセリ	玉ねぎ	ワイン 塩 香辛料 酢 アスパラ ソウダ こしょう	
ごまじゃこサラダ			ごま		しらす	人参	キャベツ きゅうり	しょうゆ		

日 曜日	献立名	主にエネルギーのもとになる食品(黄)		主に体を作るもとになる食品(赤)		主に体の調子を整えるもとになる食品(緑)		調味料	ス プ ー ン ・ フ ォ ー ク	欠食校 エネルギーたんぱく質 kcal
		たんすいかぶつ 炭水化物	ししつ 脂質	しつ たんぱく質	むきしつ 無機質	せんい カロテン	せんい ビタミンC・繊維			
21 大阪府の料理 月	うどん	小麦粉						塩		幼 491 19.5 小 634 24.4 中 777 29.4
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	たこやき	小麦粉 砂糖	米油	たこ 卵			キャベツ しょうが	塩 醤油 ソース かつお		
	きつねうどん	砂糖 でん粉		鶏肉 油揚げ		小松菜	白菜 しめじ 根菜ねぎ	しょうゆ 酒 みりん 塩 だし用削り節 和風だし 昆布だし		
	ポテトサラダ	じゃが芋	ノイック マヨネーズ			人参	きゅうり	酢 塩 こしょう		
22 ふるさと給食 火	たけのこごはん	米 砂糖		油揚げ 鶏肉		人参	たけのこ	しょうゆ 酒 塩 みりん 和風だし		幼 505 21.4 小 632 26.2 中 772 31.8
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	さわらのピーナッツあえ	でん粉 砂糖	落花生 米油	鯖(さわら)				しょうゆ		
	たまねぎのみそしる			豆腐 みそ	わかめ	人参 葉ねぎ	玉ねぎ えのきたけ	だし用削り節		
	はるキャベツのごますあえ	砂糖	ごま				キャベツ きゅうり	しょうゆ 酢 塩		
23 水	ごはん	米								幼 450 19.1 小 563 23.2 中 683 27.6
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	ピビンバ	砂糖	菜種油	豚肉			干しいたけ こんにゃく えのきたけ にんにく	しょうゆ みりん 酒 カツヤ		
	たまごスープ	でん粉	ごま油	卵 豆腐	わかめ	人参	玉ねぎ えのきたけ 干しいたけ にんにく しょうが	しょうゆ 酒 中華だし 塩		
	もやしナムル		ごま油 ごま			ほうれん草 人 参	もやし	しょうゆ 塩		
24 木	ごはん	米								はまおか幼 幼 479 19.5 小 600 23.9 中 726 28.3
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	さばのみそに	砂糖		鯖(さば) みそ			しょうが	みりん		
	けんちんじる		ごま油	豆腐 油揚げ		人参 葉ねぎ	こんにゃく 大根 ごぼう	しょうゆ 塩 だし用削り節		
	チンゲンサイのわふうソテー		ごま ごま油	豚肉		チンゲン菜	キャベツ	しょうゆ 塩		
25 金	つゆひかりいりコッペパン	小麦粉 砂糖	ショートニング		脱脂粉乳		茶	塩		浜岡北小 北こ 幼 460 19.0 小 647 26.3 中 843 33.3
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	チキンナゲット	砂糖 小麦粉 でん粉 米粉	油 米油	鶏肉 大豆 卵			玉ねぎ	塩 香辛料 鶏がらだし		
	ポークビーンズ	じゃが芋 ひよこ豆 金時豆 砂糖	菜種油	豚肉 大豆 青えんどう豆		人参 トマト グリーンピース	玉ねぎ マッシュルーム	ウイ カツヤ ソース 塩 こしょう 酢		
	コールスローサラダ	砂糖	ノイック マヨネーズ オリーブ油				キャベツ きゅうり レモン果汁	塩 こしょう		
28 月	ごはん	米								浜岡東小 はまおか幼 幼 489 20.6 小 606 24.6 中 728 29.2
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	とりにくのてりやき			鶏肉			しょうが	しょうゆ みりん 酒		
	じゃがいものみそしる	じゃが芋		豆腐 油揚げ みそ		人参 葉ねぎ	玉ねぎ えのきたけ	だし用削り節		
	ひじきのにももの	砂糖	菜種油	ちくわ	ひじき	人参	こんにゃく 枝豆	しょうゆ みりん 酒 和風だし		
30 水	ちらしずし	米 砂糖		卵		人参	れんこん かんぴょう 干しいたけ 枝豆	酢 しょうゆ 塩 和風だし		幼 486 20.2 小 581 24.8 中 692 29.6
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	かつおのたつたあげ	でん粉	米油	鰹			しょうが	しょうゆ みりん		
	わかだけじる			豆腐 なると	わかめ	葉ねぎ	たけのこ	だし用削り節 しょうゆ 酒 塩 昆布だし		
	あかじそあえ					赤しそ	キャベツ きゅうり	しょうゆ		
	こどものひデザート	砂糖		豆乳			りんご果汁 レモン果汁			

※学校給食摂取基準 小学校3.4年生 I種F -650kcalたんぱく質21~33g 中学生I種F -830kcalたんぱく質27~42g ※材料の都合により、献立が変更することがあります。

※給食センターでは食器・食缶等を共用しています。箸・スプーン・フォークは各自持参してください。

※使用材料の詳細が必要な場合や質問等ありましたら、給食センターまでご連絡ください。(TEL: 86-2044)



【 幼稚園・こども園 年少児の給食開始日 】
18日(金) 北こども園 24日(木) はまおか幼稚園



毎日の給食写真や毎月の献立表を御前崎市のホームページに掲載しています