



# 令和7年 4月 予定献立表



宇和島市三間町学校給食調理場

| 日    | 主食                            | 牛乳 | おかず                                  | 赤の仲間<br>おもに血や肉になる                                      | 緑の仲間<br>おもに体の調子を整える  | 黄の仲間<br>おもに熱や力のもとになる                          | エネルギー Kcal<br>たんぱく質 g |             |
|------|-------------------------------|----|--------------------------------------|--|--|---|-----------------------|-------------|
|      |                               |    |                                      |  |  |   | 小学校                   | 中学校         |
| 9 水  | ごはん                           | ○  | ポテトコロッケ<br>ごまじょうゆあえ<br>レタスとトマトのスープ   | 牛乳 ぶたにく たまご<br>シーチキン ベーコン                              | にんじん たまねぎ きゅうり キャベツ<br>だいこん コーン レタス トマト                      | こめ じゃがいも あぶら こむぎこ<br>パンこ ごま ごまあぶら でんぷん        | 684<br>24.5           |             |
| 10 木 | 〔入学・進級お祝い献立〕<br>ごはん<br>ポークカレー | ○  | アメリカンサラダ<br>お祝いゼリー                   | 牛乳 ぶたにく  | にんじん たまねぎ グリンピース りんご<br>にんにく しょうが コーン キャベツ<br>ブロッコリー レモン     | こめ じゃがいも あぶら<br>ポテトチップス<br>ゼリー                | 654<br>19.7           | 801<br>23.6 |
| 11 金 | ウインナー<br>スパゲッティ               | ○  | ブロごまサラダ<br>みかん蒸しパン                   | 牛乳 きゅうにく ぶたにく<br>ウインナー ゼラチン ロースハム<br>スキムミルク            | たまねぎ にんじん ピーマン ブロッコリー<br>キャベツ コーン みかんジュース                    | スパゲッティ あぶら さとう<br>ごま ごまあぶら こむぎこ               | 622<br>24.3           | 786<br>30.0 |
| 14 月 | ごはん                           | ○  | 塩味唐揚げ<br>ひじきサラダ<br>コーンポタージュ          | 牛乳 とりにく ひじき<br>ロースハム ベーコン                              | にんにく レモン きゅうり キャベツ<br>こまつな コーン たまねぎ セロリ<br>コーン パセリ           | こめ でんぷん あぶら さとう<br>ごまあぶら なまクリーム               | 717<br>24.8           | 896<br>30.8 |
| 15 火 | ごはん                           | ○  | 肉じゃが<br>きゅうりとわかめの酢の物<br>キャベツのみそ汁 果物  | 牛乳 きゅうにく わかめ<br>かにかまぼこ みそ<br>あぶらあげ                     | にんじん たまねぎ こんにやく ゆず<br>きゅうり キャベツ えのきたけ<br>こまつな ねぎ ネーブル さやいんげん | こめ じゃがいも あぶら さとう<br>はるさめ ごま                   | 660<br>26.0           | 817<br>30.5 |
| 16 水 | 〔水産献立〕<br>ゆかりごはん              | ○  | 鯛のレモン煮<br>ミモザサラダ<br>豆腐とてんぷらのすまし汁     | 牛乳 たい たまご<br>とうふ てんぷら                                  | しそ レモン ブロッコリー キャベツ<br>えのきたけ ねぎ                               | こめ でんぷん あぶら さとう                               | 682<br>28.8           | 885<br>34.9 |
| 17 木 | ごはん                           | ○  | 千草焼き<br>アーモンドあえ<br>豚汁                | 牛乳 とりにく とうふ<br>たまご ぶたにく あつあげ<br>みそ                     | たまねぎ にんじん ほししいたけ ねぎ<br>ほうれんそう はくさい しめじ ごぼう<br>だいこん こんにやく     | こめ あぶら さとう アーモンド<br>さつまいも                     | 633<br>28.9           | 794<br>35.4 |
| 18 金 | ごはん                           | ○  | 豚肉のカリン揚げ<br>パンパンジーサラダ<br>中華スープ       | 牛乳 ぶたにく とりにく<br>わかめ                                    | しょうが きゅうり もやし にんじん<br>コーン たけのこ えのきたけ<br>チンゲンサイ               | こめ でんぷん あぶら さとう<br>ピーナッツ                      | 635<br>25.8           | 803<br>31.9 |
| 21 月 | ごはん                           | ○  | 豆腐ハンバーグ ケチャップソース<br>海藻サラダ<br>野菜スープ   | 牛乳 ぶたにく きゅうにく<br>とうふ たまご わかめ きわかめ<br>いとかんてん とさかのり ベーコン | たまねぎ ほししいたけ にんじん<br>キャベツ コーン もやし レタス<br>パセリ きゅうり あおじそ        | こめ あぶら パンこ さとう                                | 600<br>23.5           |             |
| 22 火 | たけのこ<br>ごはん                   | ○  | 竹輪の磯辺揚げ<br>ゆず酢あえ<br>はんぺんのすまし汁        | 牛乳 あぶらあげ ちくわ<br>あおのり ゆば                                | たけのこ にんじん きぬさや<br>ほうれんそう もやし ゆず<br>しめじ みつば                   | こめ さとう ごまあぶら<br>こむぎこ あぶら                      | 602<br>24.6           | 752<br>30.2 |
| 23 水 | ごはん                           | ○  | すき焼き煮<br>酢みそあえ<br>むらくも汁              | 牛乳 きゅうにく とうふ<br>かまぼこ みそ とりにく たまご                       | たまねぎ にんじん ごぼう しめじ<br>はくさい なかねぎ キャベツ きゅうり<br>かいわれだいこん         | こめ ぐずり あぶら さとう<br>ごま でんぷん                     | 615<br>25.9           | 778<br>32.3 |
| 24 木 | ごはん                           | ○  | 鯛の竜田揚げ<br>スパゲッティサラダ<br>玉ねぎとじゃが芋のみそ汁  | 牛乳 たい たまご<br>ロースハム とうふ<br>わかめ みそ                       | にんにく しょうが キャベツ ブロッコリー<br>コーン たまねぎ えのきたけ しめじ<br>ねぎ            | こめ さとう でんぷん あぶら<br>スパゲッティ じゃがいも               | 657<br>30.0           | 820<br>36.3 |
| 25 金 | ごはん                           | ○  | 鶏肉の照り焼き<br>ほうれん草とえのきのサラダ<br>パンプキンスープ | 牛乳 とりにく ベーコン   | ほうれんそう えのきたけ キャベツ<br>コーン たまねぎ セロリ パセリ<br>かぼちゃ                | こめ さとう でんぷん あぶら<br>なまクリーム                     | 694<br>25.3           | 891<br>32.5 |
| 28 月 | 麦ごはん<br>あぶ玉丼                  | ○  | ナッツごぼう<br>いそかあえ                      | 牛乳 あぶらあげ たまご<br>のり                                     | にんじん たまねぎ ほししいたけ ねぎ<br>ごぼう こまつな キャベツ                         | こめ むぎ さとう でんぷん<br>こむぎこ あぶら くるみ<br>アーモンド ピーナッツ | 669<br>23.8           | 845<br>29.0 |
| 30 水 | ごはん                           | ○  | 鮭のマヨネーズ焼き<br>小松菜サラダ<br>ABCスープ        | 牛乳 さけ チーズ<br>シーチキン ベーコン                                | にんじん ピーマン たまねぎ しめじ<br>こまつな キャベツ きゅうり レモン<br>レタス パセリ          | こめ あぶら さとう マカロニ                               | 635<br>25.3           | 804<br>31.2 |



| 今月の地元食材 |        |
|---------|--------|
| えのきたけ   | ブロッコリー |
| たまねぎ    | ネーブル   |

