

令和8年 4月 献立予定表

しゅうなん りつ かの がっこう じょうく
周南市立鹿野学校給食センター

| 日・曜日 | 献立名 | | 主な材料 | | | 栄養価 | | 家庭で とりたい 食品 |
|-------------------|---------------|------------------------|----------------------|------------------------------------|--------------------------------|---------------|------------|-------------------|
| | | | (赤) 主に体をつくる | (緑) 主に体の調子をととのえる | (黄) 主にエネルギーになる | 上:エネルギー(kcal) | 下:たんぱく質(g) | |
| 9 木 | 麦ごはん | ポークカレー | ぶたにく | たまねぎ にんじん しょうが にんにく グリーンピース りんご | じゃがいも あぶら こめ むぎ | 602 | 802 | かいそう るい |
| | | コールスローサラダ (中学)アーモンド | チキンハム | キャベツ にんじん きゅうり とうもろこし | コールスロードレッシング (中学)アーモンド | 21.0 | 27.0 | |
| | | パン | とりにく ぎゅうにゅう | たまねぎ にんじん キャベツ アスパラガス | じゃがいも あぶら パン(こむぎこ・こめこ) | 630 | 831 | |
| 春野菜のシチュー | かいそう まぐろあぶらづけ | だいこん きゅうり にんじん | あぶら さとう | 23.3 | 29.5 | | | |
| 海藻サラダ マーシャルピンズ | | | マーシャルピーンズ | | | | | |
| 13 月 | 麦ごはん | 親子丼の具 | とりにく たまご かまぼこ | ごぼう たまねぎ にんじん ねぎ キャベツ にんじん こまつな | さとう でんぷん こめ むぎ | 630 | 749 | くだもの |
| | | 野菜のごま和え | | | さとう ごま | 24.4 | 29.2 | |
| | | はちみつレモンゼリー | | | はちみつレモンゼリー | | | |
| 14 火 | 横割り丸パン | エビカツ | えびかつ | | あぶら パン(こむぎこ・こめこ) | 542 | 690 | いろのこ いやさい |
| | | ゆで野菜 | | キャベツ | | | | |
| | | 1食タルタルソース 豆乳カレースープ | ベーコン とうにゅう | たまねぎ にんじん こまつな | タルタルソース じゃがいも | 19.3 | 24.4 | |
| 15 水 | 麦ごはん | 鯛の生姜煮 | いわしのしょうがに | | こめ むぎ | 611 | 746 | きのこる い |
| | | ひじきの煮物 | ひじき だいず ひらてん | にんじん さやいんげん | あぶら さとう ごま | 28.6 | 34.4 | |
| | | 豚汁 | ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ | たまねぎ にんじん ねぎ | さつまいも | | | |
| 16 木 | 炊き込みごはん | 山口県産厚焼き玉子 | たまご やき とりにく | ごぼう にんじん ほしいたけ さやいんげん | こめ さとう | 532 | 628 | いろのこ いやさい |
| | | けんちん汁 | とうふ あぶらあげ | だいこん にんじん ねぎ | こんにやく | 25.7 | 29.7 | |
| | | せとみ | | せとみ | | | | |
| 17 金 | パン | ポークビーンズ | ぶたにく だいず | たまねぎ にんじん さやいんげん トマト | じゃがいも さとう パン(こむぎこ・こめこ) | 594 | 779 | さかな |
| | | アスパラガスの炒め物 | ベーコン | アスパラガス とうもろこし こまつな たまねぎ | バター | 27.6 | 34.9 | |
| | | ソフトチーズ | チーズ | | | | | |
| 20 月 | 麦ごはん | ハヤシライス | ぶたにく | たまねぎ にんじん しめじ グリンピース にんにく | じゃがいも こむぎこ パター こめ むぎ | 603 | 778 | くだもの |
| | | ツナサラダ | まぐろあぶらづけ | キャベツ きゅうり にんじん | フレンチドレッシング | 22.2 | 28.9 | |
| | | (中学)チーズ | (中学)チーズ | | | | | |
| 21 火 | パン | 白身魚のピザ風 | ホキ チーズ | たまねぎ | パン(こむぎこ・こめこ) | 635 | 812 | かいそう るい |
| | | コンソメスープ | ベーコン だいず | にんじん たまねぎ エリンギ こまつな | じゃがいも | 28.8 | 35.8 | |
| | | フルーツココ チョコクリーム | | ナタデココ パインアップル もも パナナ | マスケットゼリー チョコレート | | | |
| 22 水 | チキンライス(手作り) | ささみカツ | ささみカツ とりにく | たまねぎ にんじん グリンピース | あぶら こめ むぎ | 686 | 806 | さかな |
| | | 野菜のドレッシング和え | | キャベツ にんじん | フレンチドレッシング | 26.3 | 31.1 | |
| | | クリームスープ 入学祝いデザート | ウインナー ぎゅうにゅう | たまねぎ にんじん ブロッコリー | マカロニ おいおいロールケーキ | | | |
| 23 木 | 麦ごはん | 春野菜の煮物 | とりにく なまあげ ひらてん | たまねぎ たけのこ にんじん グリンピース | こんにやく じゃがいも さとう こめ むぎ | 594 | 729 | きのこる い |
| | | 野菜と炒り玉子の和え物 | たまご | にんじん ほうれんそう キャベツ | さとう ごま | 24.9 | 30.3 | |
| | | | | | | | | |
| 24 金 | きつねうどん | キャベツのソース炒め | ぶたにく あぶらあげ ひらてん | キャベツ ピーマン たまねぎ にんじん ねぎ | あぶら さとう うどん さとう | 514 | 618 | いろのこ いやさい |
| | | 揚げたこやき | あおのり たこやき | | あぶら | 28.5 | 34.8 | |
| | | | | | | | | |
| 27 月 | 麦ごはん | チキンチキンごぼう | とりにく | ごぼう グリンピース | あぶら さとう こめ むぎ でんぷん | 601 | 734 | くだもの |
| | | 昆布和え | しおこんぶ | はくさい きゅうり | | 25.7 | 30.8 | |
| | | みそ汁 | とうふ あぶらあげ みそ | にんじん こまつな | じゃがいも | | | |
| 28 火 | 黒糖パン | クリームシチュー | とりにく ぎゅうにゅう | たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース | じゃがいも あぶら パン(こむぎこ・こめこ) こくとう | 621 | 806 | まめるい |
| | | 根菜とツナのソテー | まぐろあぶらづけ | だいこん にんじん ごぼう さやいんげん にんにく | オリーブあぶら | 24.8 | 31.1 | |
| | | | | | | | | |
| 30 木 | 麦ごはん | マーボー丼の具 | とうふ ぶたにく だいず みそ | たまねぎ にんじん たら しょうが | さとう ごまあぶら でんぷん こめ むぎ | 581 | 712 | かいそう るい |
| | | 玉子入り春雨サラダ | たまご しらすぼし | キャベツ にんじん きゅうり | はるさめ ごま さとう ごまあぶら | 23.3 | 27.8 | |
| | | | | | | | | |

※太字で記載している食材は市内産・県内産のものを使用する予定です。献立は都合により変更になったり、パンの形状が変わったりすることがあります。

ご入学・ご進級おめでとうございます

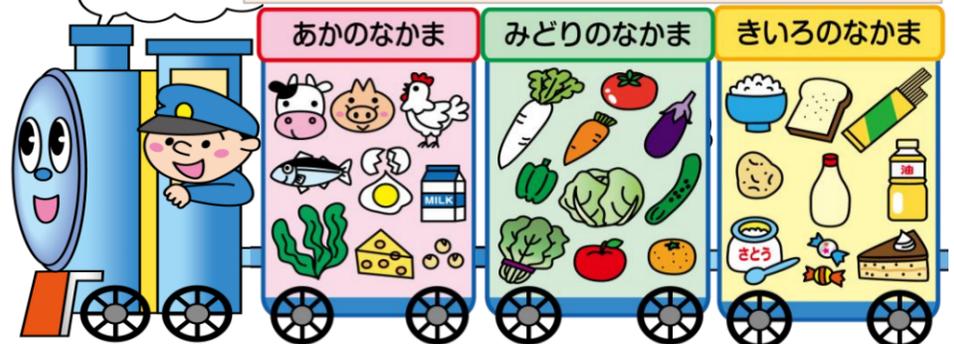
春のやわらかな日差しが心地よい季節となりました。今年度も、毎日の給食時間が心待ちになるような、おいしく魅力ある給食作りに努めていきたいと思ひます。学校給食へのご理解・ご協力のほど、よろしくお願ひいたします。

給食から学べること

- 健康によい食事のとり方
- 地域の産業
- 伝統行事や行事食
- 環境への配慮
- 日本や世界の食文化
- 感謝の心 など



献立表には色別(働きによって分かれる)に材料を記載しています。給食はどの色の食品も入るように考えられています。3つの色の食品をかたよりにく食べましょう。



◎食物アレルギーのある方に対応するため、詳細な献立や原材料配合表を提供しています。ご希望の方は学校へお申し出ください。◎魚の骨に気を付けて食べましょう。