



4月 学校給食予定献立表



伊予市学校給食センター

日曜	献立名	あかの食品		みどりの食品		きいろの食品		エネルギー(Kcal)	
		おもに体をつくる もとなるもの		おもに体の調子を整える もとなるもの		おもにエネルギーの もとなるもの		たんぱく質(g)	
								脂質(%)	
								小学校	中学校
9 木	キャラメルあげパン 牛乳	牛乳 ベーコン		にんじん パセリ コーン		パン キャラメル あぶら		609	768
	ミネストローネ	ロースハム チーズ		キャベツ たまねぎ セロリー		マカロニ じゃがいも		23.6	28.8
	ほうれんそうツター			ほうれんそう		マーガリン		38.6	36.8
	チーズ								
10 金	ごはん 牛乳	牛乳 こにぼし あおのり		にんじん さやいんげん ごぼう		こめ あぶら さとう		594	735
	ごもくきんぴら	ぶたにく ひらてん		はくさい もやし レモン		こんにやく じゃがいも		23.9	29.0
	キムチあえ					アーモンド		25.8	24.6
	ナッツいりこ								
13 月	ごはん 牛乳	牛乳 いか わかめ		にんじん ねぎ しょうが		こめ あぶら		582	719
	おやこどんぶり	とりにく たまご		ほししいたけ たまねぎ		さとう でんぷん		27.8	33.8
	イカのさらさあげ			キャベツ きゅうり レモン				26.1	24.7
	レモンふうみづけ								
14 火	ごはん 牛乳	牛乳 ロースハム		にんじん ねぎ レタス		こめ あぶら さとう		617	765
	さわにわん	ぶたにく たまご		たけのこ ほししいたけ		じゃがいも マヨネーズ		22.4	27.2
	レタスのひきにくいめ			きゅうり しょうが もやし		フレンチドレッシング		33.5	32.6
	マッシュサラダ								
15 水	ごはん 牛乳	牛乳 なまクリーム		にんじん たまねぎ えだまめ		こめ カレールウ		650	806
	カレーライス	ぎゅうにく		にんにく ピーマン コーン		じゃがいも あぶら		19.8	23.7
	コールスローサラダ			キャベツ きゅうり ふくじんづけ		フレンチドレッシング		30.6	29.5
	ふくじんづけ								
16 木	コッペパン 牛乳	牛乳 ヨーグルト ツナ		にんじん はくさい ねぎ		パン あぶら		598	752
	とりだんごスープ	とりにく たまご		しょうが たまねぎ		でんぷん こむぎこ		29.8	37.2
	こにぼしのいそかあげ	こにぼし あおのり		キャベツ きゅうり		マカロニ マヨネーズ		34.9	33.2
	マカロニサラダ								
17 金	ごはん 牛乳	牛乳 こんぶ かつおぶし		だいこん キャベツ		こめ さとう ごま		610	742
	おでん	ぎゅうにく ひらてん あつあげ ちくわ		ほうれんそう		じゃがいも こんにやく		27.1	32.3
	てづくりふりかけ	ちりめん ひじき うずらたまご						23.8	22.6
	ごまあえ	ジョア(ブレンあじ)							
20 月	げんりょうごはん 牛乳	牛乳 かまぼこ		にんじん ねぎ ごぼう		こめ さとう ごまあぶら		624	771
	きつねうどん	とりにく あぶらあげ		きゅうり レタス うめ レモン		うどん でんぷん		22.6	27.0
	ナッツごぼう	ぶたにく				あぶら アーモンド		28.7	27.4
	しゃぶしゃぶたサラダ								
21 火	わかめごはん 牛乳	牛乳 わかめ		にんじん ねぎ キャベツ		こめ あぶら		607	702
	おいわいすましじる	なると とうふ		ほうれんそう もやし		こむぎこ パンこ		22.7	25.2
	てづくりエビフライ	えび たまご				あおりんごゼリー		24.9	22.9
	おひたし	にゅうがくおいわいこんだて							
22 水	ごはん 牛乳	牛乳 ロースハム		にんじん ながねぎ えだまめ		こめ さとう あぶら		615	761
	マーボー豆腐	とうふ ぎゅうにく みそ		たけのこ たまねぎ ほししいたけ		さとう でんぷん		25.8	31.2
	こおなごちりめん	こおなごつくだに		にんにく しょうが きゅうり		りよくとろはるさめ		27.2	25.8
	ぼんさんすう	たまご		きくらげ もやし		ごまあぶら			
23 木	コッペパン 牛乳	牛乳 チーズ		にんじん ねぎ ほうれんそう		パン あぶら シチュールウ		642	804
	クリームに	とりにく たまご		たまねぎ えだまめ セロリー		マカロニ じゃがいも		31.0	38.5
	ミモザサラダ	ロースハム		きゅうり レタス				29.9	28.7
	ゆでそらまめ			そらまめ パセリ					
24 金	そらまめごはん 牛乳	牛乳 あぶらあげ		にんじん レモン ねぎ		こめ あぶら さとう		580	716
	ぶたじる	ぶたにく みそ		はくさい ごぼう ほししいたけ		さといも こんにやく		22.0	26.3
	あげだし豆腐	とうふ		そらまめ キャベツ ゆかり		でんぷん		27.9	26.4
	ゆかりあえ								
27 月	ごはん 牛乳	牛乳 あぶらあげ みそ		ほうれんそう ねぎ すだち しょうが		こめ あぶら さとう		600	743
	はるさめスープ	たまご ぶたにく		たけのこ セロリー ごぼう		りよくとろはるさめ		27.0	33.2
	とりごぼろどんぶり	とりにく やきぶた		キャベツ きゅうり				26.4	25.0
	すだちふうみづけ								
28 火	たちうおごはん 牛乳	牛乳 たちうお チーズ		にんじん ねぎ		こめ あぶら		653	814
	いよこくみそしる	とうふ みそ えび		たまねぎ えのきだけ		じゃがいも ごま		25.7	31.5
	そらまめのかきあげ	たまご かつおぶし		そらまめ たけのこ		こむぎこ こめこ		33.6	32.7
	そくせきづけ			キャベツ たくあん					
30 木	げんりょうコッペパン 牛乳	牛乳 チーズ ちりめん		にんじん きゅうり もやし		パン あぶら さとう		691	886
	ミートスパゲティ	ぎゅうにく だいず		たまねぎ えだまめ		スパゲティ ごま		31.8	39.9
	だいずかりんとう	かいそうミックス				こむぎこ でんぷん		29.7	28.3
	かいそうサラダ								

※ 食材の都合により、献立を変更することがあります。
 ※ 学年別の中止日については、各校の行事予定表をご確認ください。
 ※ 今月の伊予市産は、米、干しいたけ、玉ねぎです。



旬の食材カット：郡中小学校

ご入学、ご進級おめでとうございます！

今年も新しい学年がスタートしました。今年度も、みなさんにおいしい給食をお届けできるよう、力を合わせて給食作りに取り組みますので、どうぞよろしくお願ひします。

