



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 水	ごはん 牛乳	牛乳	たまねぎ	たまねぎ	てんぷん	てんぷん	こめ	609 27.5 25.3	755 33.6 23.7
	かきたまじる	たまご とうふ	レモン	レモン	さとう	さとう	あぶら		
	ササミのレモンに	とりにく	ねぎ	ねぎ	ごま	ごま			
	もやしのサラダ		もやし	もやし					
10 木	フレンチトースト 牛乳	牛乳	たまねぎ	たまねぎ	パン	パン	さとう	572 25.1 41.2	705 30.5 40.5
	ポトフ	たまご ていしぼうぎゅうにゅう	キャベツ	キャベツ	じゃがいも	じゃがいも	マヨネーズ		
	ツナサラダ	ウインナー とりにく	えだまめ	えだまめ	グラニュー糖	グラニュー糖			
		ツナ ヨーグルト	レタス	レタス					
11 金	ごはん 牛乳	牛乳	たまねぎ	たまねぎ	こめ	こめ	さとう	596 21.5 22.8	741 26.1 21.1
	にくじゃが	かつおぶし	さやいんげん	さやいんげん	あぶら	あぶら			
	アーモンドあえ	みそ ぎゅうにく	もやし	もやし	じゃがいも	じゃがいも	こんにゃく		
	てづくりふりかけ	しらすばし ひじき	ほうれんそう	ほうれんそう	アーモンド	アーモンド			
14 月	ごはん 牛乳	牛乳	たまねぎ	たまねぎ	こめ	こめ	さとう	601 24.9 23.7	767 30.9 21.7
	しらたまじる	いか	ねぎ	ねぎ	あぶら	あぶら			
	いかのからあげ	ぶたにく	しょうが	しょうが	だんご	だんご			
	きゅうりとわかめのすのもの	わかめ	キャベツ	キャベツ	てんぷん	てんぷん			
15 火	ごはん 牛乳	牛乳	たまねぎ	たまねぎ	こめ	こめ	さとう	603 24.9 29.3	768 31.2 27.5
	わかめスープ	するめ	レタス	レタス	あぶら	あぶら			
	レタスのひきにくいため	ベーコン	しめじ	しめじ	アーモンド	アーモンド			
	カミカミチップス	ぶたにく	しょうが	しょうが					
16 水	むぎごはん 牛乳	牛乳	たまねぎ	たまねぎ	こめ	こめ	さとう	615 22.4 29.0	762 27.2 28.1
	ドライカレー	ぎゅうにく	ピーマン	ピーマン	カレー	カレー	さとう		
	かいそうサラダ	ぶたにく	たまねぎ	たまねぎ					
	ふくじんづけ	かいそうミックス	きゅうり	きゅうり					
17 木	コッペパン 牛乳	牛乳	たまねぎ	たまねぎ	パン	パン	さとう	602 27.4 35.0	752 33.5 33.8
	ちゅうかスープ	うずらたまご	たまねぎ	たまねぎ	じゃがいも	じゃがいも	マヨネーズ		
	ピザふうポテト	やきぶた	キャベツ	キャベツ	パン	パン	さとう		
	レモンサラダ	ツナ	レモン	レモン					
18 金	ごはん 牛乳	牛乳	たまねぎ	たまねぎ	こめ	こめ	さとう	611 24.8 25.2	786 31.1 23.2
	さといものそばろに	ぶたにく	たまねぎ	たまねぎ	あぶら	あぶら			
	こにぼしのいそかあげ	たまご	えだまめ	えだまめ	さといも	さといも	てんぷん		
	きりぼしだいこんのサラダ	こにぼし	きゅうり	きゅうり	こむぎこ	こむぎこ			
21 月	わかめごはん 牛乳	牛乳	たまねぎ	たまねぎ	こめ	こめ	さとう	623 22.8 20.4	773 27.6 18.7
	おいわいすましじる	わかめ	えのきたけ	えのきたけ	あぶら	あぶら			
	とりにくのからあげ	とりにく	たまねぎ	たまねぎ	てんぷん	てんぷん			
	あまずつけ	あまみ	きゅうり	きゅうり	さとう	さとう	ゼリー		
22 火	ごはん 牛乳	牛乳	たまねぎ	たまねぎ	こめ	こめ	さとう	611 25.4 29.8	779 31.4 28.0
	いよこみそじる	さわら	たまねぎ	たまねぎ	あぶら	あぶら			
	さわらのてんぷら	とうふ	キャベツ	キャベツ	こむぎこ	こむぎこ			
	ゆかりあえ	あかみそ	ゆかり	ゆかり					
23 水	とりにくごはん 牛乳	牛乳	たまねぎ	たまねぎ	こめ	こめ	さとう	585 27.4 31.8	697 31.1 29.1
	さわにわん	とりにく	ごぼう	ごぼう	あぶら	あぶら			
	さばのしおやき	さば	たまねぎ	たまねぎ	こんにゃく	こんにゃく			
	せんぎりサラダ	ぶたにく	だいこん	だいこん	アーモンド	アーモンド			
24 木	コッペパン 牛乳	牛乳	たまねぎ	たまねぎ	パン	パン	さとう	585 27.3 25.2	729 33.7 23.6
	クリームに	ていしぼうぎゅうにゅう	たまねぎ	たまねぎ	あぶら	あぶら			
	しょうゆドレッシングサラダ	とりにく	セロリ	セロリ	マカロニ	マカロニ	じゃがいも		
	ゆでそば	チーズ	キャベツ	キャベツ	シチュールウ	シチュールウ			
25 金	ごはん 牛乳	牛乳	たまねぎ	たまねぎ	こめ	こめ	さとう	589 21.9 23.1	748 26.8 20.9
	ふしめんじる	こにぼし	ほししいたけ	ほししいたけ	あぶら	あぶら			
	そばめのかきあげ	なると	えのきたけ	えのきたけ	ふしめん	ふしめん	あぶら		
	きゅうりのこんぶあえ	たまご	たまねぎ	たまねぎ	こむぎこ	こむぎこ			
28 月	げんりょうごはん 牛乳	牛乳	たまねぎ	たまねぎ	こめ	こめ	さとう	631 20.6 28.8	783 24.8 27.6
	にくうどん	ぎゅうにく	ごぼう	ごぼう	あぶら	あぶら			
	ウインナーとコーンのかきあげ	ウインナー	しめじ	しめじ	うどん	うどん	こむぎこ		
	はりはりづけ	たまご	きりぼしだいこん	きりぼしだいこん					
30 水	ごはん 牛乳	牛乳	たまねぎ	たまねぎ	こめ	こめ	さとう	585 23.5 23.4	746 28.9 21.2
	ごもくきんびら	あおりの	さやいんげん	さやいんげん	あぶら	あぶら	ごま		
	そくせきづけ	ぶたにく	キャベツ	キャベツ	こんにゃく	こんにゃく	じゃがいも		
	ごまあじいりこ	かつおぶし	ごぼう	ごぼう					

- ※ 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、しいたけです。

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、力を合わせて愛情たっぷりの給食作りに取り組みますので、どうぞよろしくお願いいたします。

