

学校給食献立予定表 《小学校及び義務教育学校(前期課程)》



令和6年4月

日高市学校給食センター

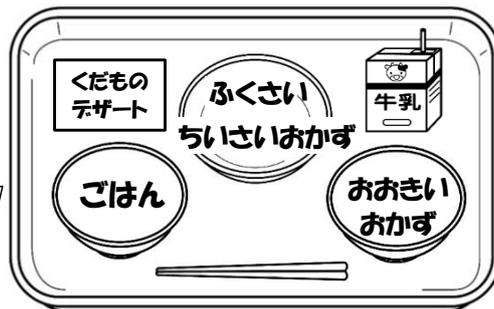
日	曜	主 食	おかず	体を作るもとなる食品	エネルギーもとなる食品	体の調子を整えるもとなる食品	1人1日 kcal	たん 白質 g	備 考
10	水	ごはん	ジャージャン豆腐 にらまんじゅう(2こ)	牛乳 豚肉 みそ 生あげ にらまんじゅう	ごはん 油 砂糖 でんぷん	にんにく しょうが にんじん たまねぎ 干ししいたけ 長ねぎ	693	28.2	
11	木	わかめごはん	じゃがいもと玉ねぎのみそ汁 はんぺんチーズフライ きんぴらごぼう	牛乳 油あげ みそ はんぺんチーズフライ	わかめごはん じゃがいも 油 砂糖 ごま ごま油	たまねぎ 長ねぎ ごぼう にんじん	619	22.0	
12	金	ごはん	★北本トマトカレー フィレオチキン	牛乳 豚肉 フィレオチキン	ごはん 油	にんにく にんじん たまねぎ トマト	605	25.0	★北本トマトカレーとは、トマトの名産地、北本市で生まれたB級グルメです。
15	月	ごはん	★新じゃがのうま煮 いかの照り焼き	牛乳 豚肉 さつまあげ いか	ごはん 油 じゃがいも 砂糖	にんじん たまねぎ こんにゃく しょうが 干ししいたけ	544	27.0	★新じゃがとは、通常のじゃがいもを早く収穫したもので、皮が薄く、水分を多く含む柔らかいのが特徴です。
16	火	ソフトめん	ミートソース ハッシュポテト	牛乳 豚肉	ソフトめん バター 砂糖 ハッシュポテト 油 小麦粉	たまねぎ にんじん トマト グリーンピース	646	23.4	
17	水	ごはん	八宝菜 ショーロンポー(2こ)	牛乳 豚肉 いか えび ショーロンポー	ごはん 油 砂糖 でんぷん	しょうが にんじん たけのこ 干ししいたけ たまねぎ もやし はくさい	624	24.6	
18	木	ごはん	ABCスープ ハンバーグカレーソース キャベツとツナのホットサラダ	牛乳 ベーコン ハンバーグ ツナフレーク	ごはん じゃがいも ABCマカロニ 油 砂糖	にんじん たまねぎ キャベツ マッシュルーム レモン	625	22.7	
19	金	ごはん	豆腐とかぶのみそ汁 焼肉丼の具	牛乳 油あげ 豆腐 みそ 豚肉	ごはん 油 砂糖 ごま	かぶ にんにく たまねぎ にんじん こんにゃく えのきだけ	548	27.8	
22	月	コッパン	コーンチャウダー チキンガーリックステーキ お祝いデザート	牛乳 鶏肉 チーズ 脱脂粉乳	コッパン バター 油 じゃがいも オリーブ油 お祝いデザート	にんじん たまねぎ にんにく ホールコーン パセリ トマト	617	32.8	✪入学・進級おめでとう献立✪
23	火	ごはん	五目きんぴら 肉団子甘酢あん(2こ)	牛乳 豚肉 肉団子甘酢あん	ごはん 油 砂糖 ごま	ごぼう にんじん 干ししいたけ こんにゃく	592	22.5	
24	水	ごはん	ホイコーロー 春巻(1ぼん)	牛乳 豚肉 みそ 春巻	ごはん 油 砂糖 ごま油 でんぷん	にんにく しょうが にんじん キャベツ 干ししいたけ 長ねぎ ピーマン	590	23.0	
25	木	ごはん	★どさんこ汁 ★いわしの梅煮	牛乳 豚肉 豆腐 みそ いわしの梅煮	ごはん バター じゃがいも	にんにく にんじん もやし ホールコーン 長ねぎ	584	27.1	★「どさんこ」とは「北海道生まれ」を意味する言葉です。 ★魚の骨に注意して食べましょう。
26	金	ごはん	ポークカレー オムレツ	牛乳 豚肉 脱脂粉乳 オムレツ	ごはん バター 油 じゃがいも	にんにく にんじん たまねぎ	649	24.0	
30	火	ごはん	わかめとコーンのスープ ★ヤンニョムチキン ホットナムル	牛乳 鶏肉 わかめ	ごはん ごま ごま油 でんぷん 油 砂糖	にんじん 干ししいたけ 長ねぎ ホールコーン にんにく もやし しょうが こまつな	618	29.7	★ヤンニョムとは韓国料理で使われる合わせ調味料のことで、甘辛い味が特徴です。
平均栄養価							611	25.7	

※入荷の都合により、献立を変更することがあります。
※たけのこには、まれに白いものが付着することがあります。
これは、元々たけのこに含まれている成分(チロシン)であり、問題ありません。

ご入学 おめでとうございませう ご進級

正しい置き方を 確認してみよう!

右の絵を参考に自分の食器の場所
をチェックしてみましょう。
副菜は、小さいおかずの奥にそえる
ようにしましょう。



今月の地場産物



「はし」と「スプーン」を
毎日持ってきましょう!

使ったあとは家に持ち帰り、
きれいに洗いましょう。



学校給食献立予定表 《中学校及び義務教育学校(後期課程)》



令和6年4月

日高市学校給食センター

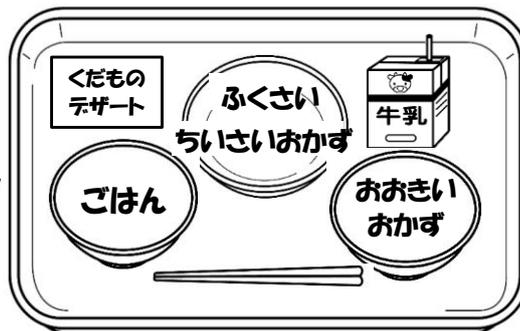
日	曜	主食	おかず	体を作るものになる食品	エネルギーのものになる食品	体の調子を整えるものになる食品	エネルギー kcal	たんぱく質 g	備考
10	水	ごはん	ジャージャン豆腐 にらまんじゅう(3個)	牛乳 豚肉 みそ 生あげ にらまんじゅう	ごはん 油 砂糖 でんぷん	にんにく しょうが にんじん たまねぎ 干しいたけ 長ねぎ	939	36.3	
11	木	わかめごはん	じゃがいもと玉ねぎのみそ汁 はんぺんチーズフライ きんぴらごぼう	牛乳 油あげ みそ はんぺんチーズフライ	わかめごはん じゃがいも 油 砂糖 ごま ごま油	たまねぎ 長ねぎ ごぼう にんじん	741	26.3	
12	金	ごはん	★北本トマトカレー フィレオチキン	牛乳 豚肉 フィレオチキン	ごはん 油	にんにく にんじん たまねぎ トマト	792	31.8	★北本トマトカレーとは、トマトの名産地、北本市で生まれたB級グルメです。
15	月	ごはん	★新じゃがのうま煮 いかの照り焼き	牛乳 豚肉 さつまあげ いか	ごはん 油 じゃがいも 砂糖	にんじん たまねぎ こんにゃく しょうが 干しいたけ	737	35.5	★新じゃがとは、通常のじゃがいもを早く収穫したもので、皮が薄く、水分を多く含む柔らかいのが特徴です。
16	火	ソフトめん	ミートソース ハッシュポテト	牛乳 豚肉	ソフトめん バター 砂糖 ハッシュポテト 油 小麦粉	たまねぎ にんじん トマト グリーンピース	789	29.0	
17	水	ごはん	八宝菜 ショーロンポー(2個)	牛乳 豚肉 いか えび ショーロンポー	ごはん 油 砂糖 でんぷん	しょうが にんじん たけのこ 干しいたけ たまねぎ もやし はくさい	788	30.5	
18	木	ごはん	ABCスープ ハンバーグカレーソース キャベツとツナのホットサラダ	牛乳 ベーコン ハンバーグ ツナフレーク	ごはん じゃがいも ABCマカロニ 油 砂糖	にんじん たまねぎ キャベツ マッシュルーム レモン	822	29.4	
19	金	ごはん	豆腐とかぶのみそ汁 焼肉丼の具	牛乳 油あげ 豆腐 みそ 豚肉	ごはん 油 砂糖 ごま	かぶ にんにく たまねぎ にんじん こんにゃく えのきだけ	720	34.9	
22	月	コッペパン	コーンチャウダー チキンガーリックステーキ お祝いデザート	牛乳 鶏肉 チーズ 脱脂粉乳	コッペパン バター 油 じゃがいも オリーブ油 お祝いデザート	にんじん たまねぎ にんにく ホールコーン パセリ トマト	788	40.9	※入学・進級おめでとう献立※
23	火	ごはん	五目きんぴら 肉団子甘酢あん(2個)	牛乳 豚肉 肉団子甘酢あん	ごはん 油 砂糖 ごま	ごぼう にんじん 干しいたけ こんにゃく	757	27.5	
24	水	ごはん	ホイコーロー 春巻(2本)	牛乳 豚肉 みそ 春巻	ごはん 油 砂糖 ごま油 でんぷん	にんにく しょうが にんじん キャベツ 干しいたけ 長ねぎ ピーマン	754	28.7	
25	木	ごはん	★どさんこ汁 ★いわしの梅煮	牛乳 豚肉 豆腐 みそ いわしの梅煮	ごはん バター じゃがいも	にんにく にんじん もやし ホールコーン 長ねぎ	739	32.0	★「どさんこ」とは「北海道生まれ」を意味する言葉です。 ★魚の骨に注意して食べましょう。
26	金	ごはん	ポークカレー オムレツ	牛乳 豚肉 脱脂粉乳 オムレツ	ごはん バター 油 じゃがいも	にんにく にんじん たまねぎ	833	29.9	
30	火	ごはん	わかめとコーンのスープ ★ヤンニョムチキン ホットナムル	牛乳 鶏肉 わかめ	ごはん ごま ごま油 でんぷん 油 砂糖	にんじん 干しいたけ 長ねぎ ホールコーン にんにく もやし しょうが こまつな	804	36.9	★ヤンニョムとは韓国料理で使われる合わせ調味料のことで、甘辛い味が特徴です。
平均栄養価							786	32.1	

※入荷の都合により、献立を変更することがあります。
※だけのこには、まれに白いものが付着することがあります。
これは、元々だけのこに含まれている成分(チロシン)であり、問題ありません。



正しい置き方を 確認してみよう!

右の絵を参考に自分の食器の場所
をチェックしてみましょう。
副菜は、小さいおかずの奥に添える
ようにしましょう。



今月の地場産物



「はし」と「スプーン」を
毎日持ってきましょう!
使ったあとは家に持ち帰り、
きれいに洗いましょう。

