

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7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	エネルギーの もとなる食品	体の調子を整える もとなる食品	エネルギー kcal	たん 白質 g	備考
10	木	ごはん	じゃがいもと油あげのみそ汁 豆腐ハンバーグのおろしかけ	牛乳 みそ 油あげ 豆腐ハンバーグ	ごはん じゃがいも 油 砂糖	たまねぎ 長ねぎ だいこん	550	22.7	
11	金	ごはん	★日高っ子カレー ポテトコロッケ	牛乳 豚肉 ウインナー	ごはん 油 じゃがいも ポテトコロッケ	にんじん たまねぎ こまつな	681	19.3	★新学期が始まりました。 日高っ子の新たなクラスメイトとともにぜひ給食時間を楽しんでください。
14	月	ごはん	★新じゃがのうま煮 ★さばの塩焼き	牛乳 豚肉 さつまあげ さばの塩焼き	ごはん 油 砂糖 じゃがいも	にんじん たまねぎ しいたけ こんにゃく	635	30.7	★新じゃがは、春に収穫したばかりのじゃがいもで、ビタミンCが豊富です。 ★骨に注意して食べましょう
15	火	ごはん	厚揚げマーボー にらまんじゅう(2こ)	牛乳 豚肉 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 たけのこ しいたけ 長ねぎ	670	25.7	
16	水	地粉うどん	★けんちんうどんの汁 鶏肉の照り焼き ひじきとツナのホットサラダ	牛乳 豚肉 油あげ 鶏肉 ひじき ツナ	地粉うどん さとも 砂糖 油	にんじん ごぼう だいこん 長ねぎ キャベツ しょうが	605	33.9	★けんちん汁は、精進料理のひとつで、根菜を中心に使用したすまし汁です。
17	木	ごはん	野菜とウインナーのスープ はんぺんチーズフライ ふりかけ	牛乳 ミックスビーンズ ウインナー はんぺんチーズフライ	ごはん じゃがいも 油 ふりかけ	たまねぎ にんじん キャベツ	633	20.4	
18	金	ごはん	春雨スープ ★デジブルコギ	牛乳 豚肉	ごはん 春雨 ごま油 砂糖 ごま	にんじん たまねぎ しいたけ チンゲンサイ しょうが 白菜 にんにく しめじ えのき にら	554	23.2	★ブルコギは牛肉を使うことが多いですが、豚肉を使うときは韓国語で豚を意味する「デジ」をつけます。
21	月	コッペパン	ポークビーンズ ハッシュポテト	牛乳 豚肉 ウインナー 大豆	コッペパン 油 じゃがいも 砂糖 ハッシュポテト	にんにく たまねぎ トマト にんじん マッシュルーム	581	21.9	1年生の給食開始日です!
22	火	ごはん	豚汁 肉団子甘酢あん(2こ)	牛乳 豚肉 油あげ 豆腐 みそ 肉団子甘酢あん	ごはん 油 じゃがいも	ごぼう にんじん だいこん 長ねぎ	551	22.6	
23	水	ごはん	中華丼(うずら卵なし) シュウマイ(2こ)	牛乳 豚肉 いか シュウマイ	ごはん 油 砂糖 でんぷん	にんじん たけのこ たまねぎ 黒きくらげ はくさい グリーンピース	554	23.2	
24	木	ごはん	大根と豆腐のみそ汁 ★いわしの梅煮	牛乳 油あげ わかめ 豆腐 みそ いわしの梅煮	ごはん	だいこん えのき 長ねぎ	556	25.1	★骨に注意して食べましょう いわしには、脳を活発にし、記憶力や頭の回転を高めるDHAが豊富です。
25	金	ごはん	チキンカレー オムレツ 枝豆とコーンのソテー	牛乳 鶏肉 脱脂粉乳 オムレツ	ごはん バター じゃがいも 油	にんにく にんじん たまねぎ えだまめ コーン	634	23.6	
28	月	わかめごはん	★筑前煮 厚焼き卵	牛乳 鶏肉 さつまあげ 厚焼き卵	わかめごはん 油 じゃがいも 砂糖	ごぼう にんじん たけのこ さやいんげん	550	25.4	★筑前煮は、福岡県の筑前地方の郷土料理で、鶏肉や野菜などを油で炒め、甘辛く味付けした煮物です。
30	水	子どもパン	☆コーンシチュー ★白身魚フライ手作りソースかけ	コーヒーミルク 鶏肉 牛乳 白身魚フライ	子どもパン バター 小麦粉 じゃがいも 油	にんじん たまねぎ コーン	588	23.8	★今回の白身魚フライには、手作りソースがかけられています。

※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していることがあります。
 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。
 ※☆印が付いている献立には、調理用の牛乳が含まれています。

平均栄養価

596 24.4

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。

がっこうきゅうしよく 学校給食は「食」を学ぶ時間です!

学校給食は単なる食事の時間ではありません。栄養バランスのとれた食事を提供することで、成長期にある子どもたちの健全な発達を支えることはもちろん、健康によい食事や食文化、地場産物、食事のマナーなど、さまざまなことを学ぶための時間です。

- 栄養バランス
- 食品の種類や特徴
- 感謝の心
- 食料の生産・流通・消費
- ふるさとの食文化
- よりよい人間関係の形成
- 食事の喜び・楽しさ
- 世界の食文化
- 食に関する知識・理解・関心
- 日本の伝統行事と行事食

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7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	エネルギーの もとなる食品	体の調子を整える もとなる食品	エネルギー kcal	たん 白質 g	備考
10	木	ごはん	じゃがいもと油あげのみそ汁 豆腐ハンバーグのおろしかけ	牛乳 みそ 油あげ 豆腐ハンバーグ	ごはん じゃがいも 油 砂糖	たまねぎ 長ねぎ だいこん	732	29.5	
11	金	ごはん	★日高っ子カレー ポテトクロック	牛乳 豚肉 ウインナー	ごはん 油 じゃがいも ポテトクロック	にんじん たまねぎ こまつな	864	23.8	★新学期が始まりました。 日高っ子の新たなクラスメイトとともにぜひ給食時間を楽しんでください。
14	月	ごはん	★新じゃがのうま煮 ★さばの塩焼き	牛乳 豚肉 さつまあげ さばの塩焼き	ごはん 油 砂糖 じゃがいも	にんじん たまねぎ しいたけ こんにゃく	844	39.7	★新じゃがいもは、春に収穫したばかりのじゃがいもで、ビタミンCが豊富です。 ★骨に注意して食べましょう
15	火	ごはん	厚揚げマーボー にらまんじゅう(3個)	牛乳 豚肉 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 たけのこ しいたけ 長ねぎ	911	33.3	
16	水	地粉うどん	★けんちんうどんの汁 鶏肉の照り焼き ひじきとツナのホットサラダ	牛乳 豚肉 油あげ 鶏肉 ひじき ツナ	地粉うどん さいとも 砂糖 油	にんじん ごぼう だいこん 長ねぎ キャベツ しょうが	748	41.5	★けんちん汁は、精進料理のひとつで、根菜を中心に使用したすまし汁です。
17	木	ごはん	野菜とウインナーのスープ はんぺんチーズフライ ふりかけ	牛乳 ミックスビーンズ ウインナー はんぺんチーズフライ	ごはん じゃがいも 油 ふりかけ	たまねぎ にんじん キャベツ	790	24.4	
18	金	ごはん	春雨スープ ★デジブルコギ	牛乳 豚肉	ごはん 春雨 ごま油 砂糖 ごま	にんじん たまねぎ しいたけ チンゲンサイ しょうが 白菜 にんにく しめじ えのき にら	725	29.1	★プルコギは牛肉を使うことが多いですが、豚肉を使うときは韓国語で豚を意味する「デジ」をつけます。
21	月	コッペパン	ポークビーンズ ハッシュポテト	牛乳 豚肉 ウインナー 大豆	コッペパン 油 じゃがいも 砂糖 ハッシュポテト	にんにく たまねぎ トマト にんじん マッシュルーム	731	27.7	
22	火	ごはん	豚汁 肉団子甘酢あん(3個)	牛乳 豚肉 油あげ 豆腐 みそ 肉団子甘酢あん	ごはん 油 じゃがいも	ごぼう にんじん だいこん 長ねぎ	738	29.2	
23	水	ごはん	中華丼(うずら卵なし) シュウマイ(3個)	牛乳 豚肉 いか シュウマイ	ごはん 油 砂糖 でんぷん	にんじん たけのこ たまねぎ 黒きくらげ はくさい グリーンピース	757	30.5	
24	木	ごはん	大根と豆腐のみそ汁 ★いわしの梅煮	牛乳 油あげ わかめ 豆腐 みそ いわしの梅煮	ごはん	だいこん えのき 長ねぎ	706	29.7	★骨に注意して食べましょう いわしには、脳を活発にし、記憶力や頭の回転を高めるDHAが豊富です。
25	金	ごはん	チキンカレー オムレツ 枝豆とコーンのソテー	牛乳 鶏肉 脱脂粉乳 オムレツ	ごはん バター じゃがいも 油	にんにく にんじん たまねぎ えだまめ コーン	834	31.0	
28	月	わかめごはん	★筑前煮 厚焼き卵	牛乳 鶏肉 さつまあげ 厚焼き卵	わかめごはん 油 じゃがいも 砂糖	ごぼう にんじん たけのこ さやいんげん	680	31.1	★筑前煮は、福岡県の筑前地方の郷土料理で、鶏肉や野菜などを油で炒め、甘辛く味付けした煮物です。
30	水	子どもパン	☆コーンシチュー ★白身魚フライ手作りソースかけ	コーヒーミルク 鶏肉 牛乳 白身魚フライ	子どもパン バター 小麦粉 じゃがいも 油	にんじん たまねぎ コーン	797	29.7	★今回の白身魚フライには、手作りソースがかけられています。

※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。
 ※☆印が付いている献立には、調理用の牛乳が含まれています。

平均栄養価

776

30.7

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。

学校給食は「食」を学ぶ時間です！

学校給食は単なる食事の時間ではありません。栄養バランスのとれた食事を提供することで、成長期にある子どもたちの健全な発達を支えることはもちろん、健康によい食事や食文化、地場産物、食事のマナーなど、さまざまなことを学ぶための時間です。

- 栄養バランス
- 食品の種類や特徴
- 感謝の心
- 食料の生産・流通・消費
- ふるさとの食文化
- よりよい人間関係の形成
- 食事の喜び・楽しさ
- 世界の食文化
- 食に関する知識・理解・関心
- 日本の伝統行事と行事食