

よていこんだてひょう
4月予定献立表

令和8年度下田市立学校給食センター

日 曜日	献立名	赤 (おもに血や肉になる)	黄 (おもに熱や力になる)	緑 (おもに体の調子を整える)	小学校		中学校		お知らせ		
					熱量 (kcal)	蛋白質 (g)	熱量 (kcal)	蛋白質 (g)			
					糖質 (g)	脂質 (g)	糖質 (g)	脂質 (g)			
8 水	ごはん	鶏の唐揚げ	[牛乳] 鶏肉	[米] でん粉 大豆油	しょうが		668 kcal	794 kcal	浜崎小なし 分校なし		
		じゃが芋のみそ汁	わかめ さば節 みそ	じゃが芋	玉ねぎ 太ねぎ		26.2	280		30.7	295
		ほうれん草の磯和え	のり	砂糖	ほうれん草 人参 キャベツ		22.6	2.0		25.9	2.4
		ワインゼリー		砂糖							
9 木	ソフト麺	大豆の香揚げ	[牛乳] 大豆 青のり	[ソフト麺] でん粉 大豆油			634 kcal	797 kcal	分校なし		
		ミートソース	豚肉	小麦粉 油 砂糖	玉ねぎ 人参 しょうが にんにく		27.7	302		34.5	323
		オレンジ			オレンジ		23.8	2.2		28.5	2.7
10 金	ごはん	手作りルウのカレー	[牛乳] 豚肉	[米] 油 小麦粉 じゃが芋	しょうが にんにく 玉ねぎ 人参		706 kcal	848 kcal	朝日小なし  入学進級お祝い献立		
		コーンサラダ		油 砂糖	キャベツ きゅうり 人参 コーン		19.4	302		22.8	315
		お祝いクレープ	豆乳 大豆粉	砂糖 油 米粉 水あめ でん粉	いちご レモン		25.7	1.9		29.6	2.4
13 月	ごはん	揚げぎょうざ (小2個 中3個)	[牛乳] 豚肉	[米] 大豆油 豚脂 でん粉 砂糖 小麦粉	キャベツ 玉ねぎ たら しょうが		587 kcal	750 kcal	朝日小のみ		
		中華丼の具	豚肉 なた	砂糖 でん粉	しょうが 人参 キャベツ 玉ねぎ 筍 太ねぎ きくらげ		21.2	269		26.1	281
		もやしときゅうりの中華和え		油	もやし きゅうり しょうが にんにく		21.2	2.4		27.1	3.2
14 火	食パン	たらフライ	[牛乳] すけそうだら	[食パン] パン粉 小麦粉 大豆油			631 kcal	757 kcal	朝日小のみ お祝いクレープが つきます		
		ポークビーンズ	大豆 豚肉	油 じゃが芋 砂糖	にんにく 玉ねぎ 人参		27.5	280		32.8	298
		あら塩サラダ		砂糖 油	キャベツ きゅうり 人参 にんにく		22.1	3.0		26.2	3.8
		静岡県産いちごジャム		水あめ 砂糖	いちご						
15 水	ごはん	照り焼きチキン	[牛乳] 鶏肉	[米] 砂糖	しょうが		597 kcal	724 kcal			
		味噌けんちん汁	豆腐 油揚げ さば節 みそ	こんにゃく	大根 ごぼう 人参		28.2	332		33.2	364
		切干大根のごま和え		砂糖 ごま	ほうれん草 もやし 人参 切干大根		20.9	2.3		23.7	3.0
16 木	中華麺	いかのかりん揚げ	[牛乳] いか	[中華麺] でん粉 大豆油	しょうが		587 kcal	743 kcal	ふるさと給食 		
		味噌ラーメンスープ	豚肉 みそ		もやし 人参 太ねぎ 筍 しょうが にんにく		28.9	287		36.2	304
		ピリカラサラダ		砂糖 ごま油 油	キャベツ もやし きゅうり 人参 しょうが にんにく		18.1	2.9		21.2	3.9
17 金	ごはん	ポークシュマイ (小2個 中3個)	[牛乳] 豚肉 鶏肉 たら 大豆粉	[米] でん粉 砂糖 小麦粉	玉ねぎ		629 kcal	793 kcal			
		麻婆豆腐	豚肉 豆腐 みそ 豆板醤	油 砂糖 でん粉 ラー油 ごま油	しょうが にんにく 玉ねぎ 人参 太ねぎ 椎茸		28.1	338		35.5	371
		小松菜の中華和え		油 砂糖	小松菜 もやし 人参 コーン しょうが にんにく		20.9	2.1		25.0	2.9
20 月	ごはん	豚肉のみそ炒め	[牛乳] 豚肉 みそ	[米] 油 砂糖	しょうが にんにく 玉ねぎ		586 kcal	725 kcal			
		ごぼうのスープ	鶏肉		ごぼう 玉ねぎ 太ねぎ		29.0	275		35.6	288
		塩昆布和え	昆布	砂糖	小松菜 キャベツ 人参		19.6	2.6		23.0	3.3
21 火	食パン	大豆の甘からめ	[牛乳] 大豆	[食パン] でん粉 大豆油 砂糖			654 kcal	794 kcal			
		クリームシチュー	牛乳 鶏肉	小麦粉 油 じゃが芋	人参 玉ねぎ		28.6	337		34.7	372
		コールスローサラダ		油 砂糖	キャベツ きゅうり 人参		24.2	2.7		28.5	3.6
22 水	ごはん	松風焼き	[牛乳] 鶏肉 豚肉 みそ	[米] でん粉 砂糖 ごま	玉ねぎ しょうが		609 kcal	752 kcal	浜崎小なし		
		わかめのみそ汁	油揚げ わかめ さば節 みそ	じゃが芋	玉ねぎ		29	330		35.5	360
		ほうれん草のごま和え		砂糖 ごま	ほうれん草 もやし 人参		21.4	2.1		25.5	2.8
23 木	うどん	人参蒸しパン	[牛乳] 牛乳 卵 チーズ	[うどん] 小麦粉 砂糖	人参		565 kcal	706 kcal			
		五目うどんの汁	豚肉 かつお節	砂糖	玉ねぎ えのき 小松菜 太ねぎ		26.7	322		33.2	349
		元気サラダ	ツナ ひじき	砂糖 ごま油	ほうれん草 もやし 人参		13.6	2.1		15.6	2.7
24 金	ごはん	ホキの米粉お茶フライ	[牛乳] ホキ	[米] 大豆油 米粉	緑茶		657 kcal	803 kcal	稲生沢小なし		
		炒り豆腐	豆腐 豚肉 卵	砂糖 油	玉ねぎ 人参 太ねぎ		29.4	340		35.3	369
		即席漬け	かつお節エキス	砂糖	キャベツ きゅうり しょうが 大根		23.7	2.2		27.6	2.8
27 月	ごはん	鯖の塩焼き	[牛乳] さば	[米]			627 kcal	763 kcal	稲生沢小なし 大賀茂小なし 分校 中学部なし		
		豚汁	豚肉 豆腐 さば節 みそ	こんにゃく	人参 ごぼう 大根 太ねぎ		28.9	294		34.9	315
		小松菜の磯和え	のり	砂糖	小松菜 もやし 人参		25.8	1.9		30.0	2.3
30 木	ソフト麺	ごぼうチップス	[牛乳] 青のり	[ソフト麺] でん粉 大豆油	ごぼう		610 kcal	774 kcal	大賀茂小なし 分校 小学部なし		
		カレーソース	豚肉	小麦粉 油 砂糖	しょうが にんにく 人参 玉ねぎ		23.6	296		29.1	319
		パプリカのマリネ		油 砂糖	キャベツ きゅうり 赤パプリカ 黄パプリカ		21.8	2.4		26.3	3.3
<p>[牛乳]…飲用牛乳 [米] [麺] [パン]…主食を表しています。</p> <p>※物資の都合により献立の一部が変更する場合があります。</p> <p>※台風等により食材調達ができない場合や設備故障により調理が困難となった場合は、非常食のレトルトカレーを提供する場合があります。</p>					650 kcal	830 kcal					
<p>インスタに毎日 給食写真を投稿しています!</p> <p>文部科学省基準値 (小学校3・4年生/中学校対象)</p>					24	350	27.0~41.5	450			
					21	2.0g未満	18.5~27.7	2.5g未満			