令和7年

4月 学校給食献立表

三浦市三崎学校給食共同調理場

	こんだて名			材料名 きいろ はたらく力になる	あか からだをつくる	みどり からだのちょうしを整える	ちょうみりょう	小学校 エネルギー たんぱく質	小学校 ししつ えんぶん	中学校 エネルギー たんぱく質	中学校 ししつ えんぶん
10 木	ロールパン	ぎゅうにゅう	グラタンに わかめサラダ	パン マカロニ あぶら こむぎこ バター ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく スキムミルク なまクリーム わかめ とうふ	たまねぎ にんじん ほうれんそう きゅうり	コンソメ しお こしょう しょうゆ す	649 kcal 27.7 g	27.1 g 3.1 g	774 kcal 32.9 g	32.1 g 3.7 g
11 金	ごはん		めかじきのかくに みそけんちんじる のりふりかけ	こめ むぎ じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう めかじき とうふ けずりぶし のりふりかけ みそ	こんにゃく しょうが だいこん にんじん ごぼう ながねぎ	しょうゆ みりん わふうだし	635 32.0	17.4 2.5	742 38.5	19.7 3.3
14 月	きなこあげパン		やさいスープ ポテトのカレーいため	パン あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう きなこ ベーコン ぶたにく	たまねぎ ブロッコリー キャベツ にんじん セロリ	しお こしょう カレーこ しょうゆ コンソメ	601 25.9	25.2 2.5	715 30.6	29.9 3.1
15 火	ごはん		マーボーどうふ かにかまサラダ	こめ むぎ ごまあぶら さとう でんぷん	ぎゅうにゅう ぶたにく かにかまぼこ とうふ みそ	しょうが にんにく にんじん ながねぎ たけのこ にら しいたけみずに キャベツ きゅうり	しょうゆ トーバンジャン マヨネーズ ごまドレッシング こしょう	649 27.9	22.3 1.8	759 33.4	26.5 2.2
16 水	くろパン		スパゲッティソテー フルーツヨーグルト	パン スパゲッティ あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく ソーセージ ヨーグルト	にんにく たまねぎ にんじん ピーマン みかんかん パインかん おうとうかん バナナ	ケチャップ ソース こしょう	652 27.3	16.7 2.1	794 33.3	19.2 2.6
17 木	チキンカレー		しょうがっこう1ねんせいきゅうしょくかいし コーンサラダ	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう とりにく スキムミルク	にんにく たまねぎ にんじん セロリ きゅうり コーン	カレーこ カレールー アップルソース しょうゆ こしょう しお す	658 25.5	18.4 2.3	771 30.1	21.6 3.2
18 金	ごはん		あじのナゲット かきたまじる きんぴらごぼう	こめ むぎ あぶら さとう しろごま でんぷん	ぎゅうにゅう あじのナゲット ぶたにく けずりぶし たまご	ごぼう にんじん しらたき ながねぎ こまつな	しょうゆ しちみとうがらし わふうだし しお	714 25.5	27.8 2.3	875 30.9	36.2 3.1
21 月	くろパン		ビーフン チーズサラダ	パン ビーフン あぶら さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ ハム	にんにく しょうが たけのこ ながねぎ キャベツ にんじん しいたけみずに きゅうり	しょうゆ す こしょう ごまドレッシング マヨネーズ	642 28.6	26.2 2.9	778 34.8	31.8 3.6
22 火	わかめごはん		にくじゃが ごまあえ	こめ むぎ さとう しろごま じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ	たまねぎ にんじん こんにゃく しょうが グリンピース こまつな もやし	しょうゆ わふうだし	609 24.8	14.3 2.5	711 29.6	16.4 3.5
23 水	ナン		ドライカレー ブロッコリーサラダ	ナン あぶら こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず とりにく	しょうが にんにく たまねぎ にんじん キャベツ ブロッコリー	カレーこ ケチャップ しょうゆ ソース コンソメ しお こしょう マヨネーズ ごまドレッシング	565 30.1	21.4 2.6	717 38.4	25.7 3.6
24 木	ごはん	ジョア	キャベツハンバーグ のっぺいじる ほうれんそうソテー	こめ むぎ じゃがいも あぶら でんぷん	ジョア キャベツハンバーグ ぶたにく ちくわ けずりぶし	だいこん にんじん こんにゃく ほうれんそう コーン	わふうだし しお こしょう しょうゆ	637 25.8	13.8 2.2	714 28.8	14.8 2.6
25 金	ビビンバ		ワンタンスープ ヨーグルト	こめ むぎ ごまあぶら さとう ワンタンのかわ	ぎゅうにゅう ヨーグルト ぶたにく	しょうが にんにく にんじん ぜんまい もやし しいたけみずに ほうれんそう はくさい ながねぎ	しょうゆ トーバンジャン しお コンソメ こしょう	636 27.0	14.7 2.8	730 31.5	16.9 3.5
28 月	ぶたどん		みそしる きりぼしだいこんの ごまあえ	こめ むぎ さとう しろごま じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ けずりぶし わかめ みそ	たまねぎ しらたき にんじん グリンピース こまつな きりぼしだいこん	しょうゆ わふうだし	644 26.8	15.9 3.5	751 31.8	18.2 4.6
30 水	ロールパン		きつねうどん ごもくにまめ	パン うどん さとう	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ けずりぶし さつまあげ だいず こんぶ	にんじん こまつな ながねぎ こんにゃく	しょうゆ わふうだし	583 28.9	22.0 2.7	704 35.3	25.8 3.4
							一日あたりの平均	661 28.6	21.6 2.5	809 34.9	26.0 3.2
							基準値	650 26.8	18.1 2.0	830 34.4	23.1 2.5

材料は天候や収穫、その他の状況により、変更になることがあります。

❀ご入学・ご進級　おめでとうございます❀

給食は「三崎学校給食共同調理場」で作られ、みなさんのもとに届けられます。安全でおいしい給食になるよう、旬の食べものや、三浦でとれた食べものを使って、給食を作っていきます。たのしみにしていてください！