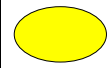



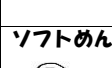

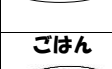










令和8年 4月 学校給食献立表

三浦市南下浦学校給食共同調理場

	こんだて名	材 料 名				小学校		中学校			
		きいろ はたらくかになる	あか からだをつくる	みどり からだのちょうしを整える	ちようみ りよう	エネルギー たんぱく質	しつ たん	エネルギー たんぱく質	しつ たん		
9 木	きなこあげパン 	やさいスープ ほうれんそうソテー	パン あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう きなこ ぶたにく ベーコン	キャベツ たまねぎ にんじん	ほうれんそう コーン	しお こしょう しょうゆ コンソメ	665 Kcal	28.5 g	847 Kcal	35.2 g
10 金	ぶたどん 	きりほしだいごんの ごまあえ みそしる	こめ むぎ さとう 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 グリーンピース きりほしだいごん ごまつな	しょうゆ わふうだし	655 Kcal	15.9 g	804 Kcal	18.4 g
13 月	ソフトフランス (よこスライス) 	チキンカツ キャベツソテー ワンダンスープ	パン あぶら ワンタン	ジョア チキンカツ ベーコン ぶたにく	キャベツ コーン はくさい	にんじん ごまつな	ソース しお こしょう しょうゆ コンソメ	656 Kcal	16.3 g	759 Kcal	19.9 g
14 火	ひじきごはん 	にくだんご(ケチャップ) とりにくとキャベツの みそしる	こめ むぎ さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう ごうやどうふ あぶらあげ にくだんご けずりぶし	とりにく みそ ひじき	にんじん キャベツ グリーンピース にら	しょうゆ わふうだし	704 Kcal	19.2 g	858 Kcal	23.8 g
15 水	ソフトめん 	ミートソース ツナあえ	ソフトめん あぶら こむぎこ ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう だいたい ぶたにく ツナ わかめ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん	トマト きゅうり	ケチャップ ソース こしょう コンソメ す しょうゆ	690 Kcal	18.1 g	833 Kcal	21.3 g
16 木	ポーカレ 	しょうがごういんせい きゅうりかけ フルーツヨーグルト	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく スキムミルク ヨーグルト	にんにく たまねぎ にんじん	バナナ みかんかん おうとうかん	カレー カレールー アップルソース しょうゆ こしょう	799 Kcal	19.9 g	944 Kcal	23.4 g
17 金	ごはん 	めかじきのかくに みぞけんちんじる	こめ むぎ さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう めかじき どうふ みそ けずりぶし	こんにやく しょうが だいごん	にんじん ごぼう ながねぎ	みりん わふうだし しょうゆ	645 Kcal	15.2 g	741 Kcal	17.3 g
20 月	ごはん 	はっほうさい はるさめサラダ	こめ むぎ あぶら さとう かたくり はるさめ ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム	にんにく しょうが はくさい にんじん たまねぎ	もやし たけのこ しいたけみず キャベツ きゅうり	しょうゆ ちゅうかスープ こしょう す	645 Kcal	17.0 g	740 Kcal	19.9 g
21 火	ロールパン 	グラタンに コーンサラダ	パン マカロニ こむぎこ あぶら バター 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	たまねぎ にんじん コーン きゅうり		コンソメ しお こしょう す	742 Kcal	31.2 g	879 Kcal	37.0 g
22 水	わかめごはん 	いわしのみそに とんじる	こめ むぎ じゃがいも	ぎゅうにゅう わかめ いわし ぶたにく どうふ みそ	だいごん にんじん ながねぎ ごぼう こんにやく		わふうだし	641 Kcal	15.5 g	712 Kcal	16.5 g
23 木	くろパン 	ビーフン フロッコリーサラダ	パン ビーフン ごまあぶら あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	にんにく しょうが たけのこ にんじん ながねぎ キャベツ	しいたけみず フロッコリー	しょうゆ す こしょう マヨネーズ ごまドレッシング	582 Kcal	21.1 g	720 Kcal	25.1 g
24 金	ごはん 	トンカツ かきたまじる ようふうきんぴら	こめ むぎ かたくり あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう トンカツ たまご けずりぶし ぶたにく	にんじん ながねぎ ごまつな ごぼう		しょうゆ わふうだし しお こしょう コンソメ ソース	733 Kcal	22.2 g	829 Kcal	25.5 g
27 月	ロールパン 	あじのナゲット ジャーマンポテト ABCスープ	パン あぶら じゃがいも マカロニ	ぎゅうにゅう あじのナゲット ベーコン ぶたにく	たまねぎ キャベツ にんじん		しお こしょう しょうゆ コンソメ	672 Kcal	31.9 g	822 Kcal	39.5 g
28 火	ピビンバ 	わかめスープ	こめ むぎ あぶら ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ ベーコン	しょうが にんにく にんじん ぜんまい もやし ながねぎ	しいたけみず ほうれんそう だいごん	しょうゆ トーパンジャン しお こしょう コンソメ	621 Kcal	16.3 g	709 Kcal	19.2 g
30 木	ごはん 	マーボーどうふ もやしナムル	こめ むぎ ごまあぶら さとう かたくり	ぎゅうにゅう どうふ ぶたにく みそ	しょうが にんにく にんじん ながねぎ たけのこ にら	もやし しいたけみず きゅうり	しょうゆ トーパンジャン	631 Kcal	17.4 g	725 Kcal	20.3 g

食物アレルギー対応給食に関する詳細献立表及び使用食材原材料表を掲載します。



一日あたりの 平均	672	20.4	795	24.1
基準値	27.7	2.7	33.0	3.4
	650	18.1	830	23.1
	26.8	2.0	34.4	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。