

令和8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						小学校		中学校	
		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	ぶたどん 	きいろ きいほしだいごんの 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 しらたき にんじん グリーンピース きりぼしだいごん こまつな	しょうゆ わふうだし	655 Kcal	15.9 g	804 Kcal	18.4 g	
10 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 かたくりこ 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 こまつな 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	22.2	829	25.5	
13 月	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 こうやどろふ 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	19.2	858	23.8	
14 火	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	18.1	833	21.3	
15 水	ポークカレー 	フルーツヨーグルト  しょうがっこう1ねんせい きょうしゅくかし	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	カレーこ カレールー アップルソース しょうゆ こしょう	799	19.9	944	23.4	
16 木	ロールパン 	チキンナゲット 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 チキンナゲット 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	31.9	822	39.5	
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 とうふ みそ けずりぶし	こんにやく しょうが だいごん にんじん ながねぎ	みりん わふうだし しょうゆ	645	15.2	741	17.3	
20 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 こまつな	ソース しお こしょう しょうゆ コンソメ	656	16.3	759	19.9	
21 火	ごはん 	はっぼうさい はるさめサラダ	こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ 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 ちゆうかスープ こしょう す	645	17.0	740	19.9	
22 水	くろパン 	ビーフン フロッキーサラダ	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 ブロッコリー	しょうゆ す こしょう マヨネーズ ごまドレッシング	582	21.1	720	25.1	
23 木	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 とうふ 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	15.5	712	16.5	
24 金	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 ごまあぶら 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 トールパンジャン しお こしょう コンソメ	621	16.3	709	19.2	
27 月	ごはん 	マーボー豆腐 もやしナムル	こめ むぎ ごまあぶら さとう かたくりこ	ぎゅうにゅう とうふ 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 トールパンジャン	631	17.4	725	20.3	
28 火	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	28.5	847	35.2	
30 木	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	31.2	879	37.0	

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。