



# 4月 給食予定献立表



京田辺市学校給食センター

| 日  | 曜日 | 献立               | 主な食品           |     |                |                              |                   |          |                                      | エネルギー<br>たんぱく質     |
|----|----|------------------|----------------|-----|----------------|------------------------------|-------------------|----------|--------------------------------------|--------------------|
|    |    |                  | 主に体の組織をつくる     |     | 主に体の調子を整える     |                              | 主にエネルギーになる        |          | その他                                  |                    |
|    |    |                  | 1群             | 2群  | 3群             | 4群                           | 5群                | 6群       |                                      |                    |
| 15 | 月  | ごはん              |                |     |                |                              | 米                 |          |                                      | 804 kcal<br>28.0 g |
|    |    | ビーフカレー           | 牛肉             |     | にんじん           | 生姜 にんにく<br>玉ねぎ               | じゃがいも             | 油        | カレー粉 こしょう<br>塩 カレールウ<br>濃口しょうゆ       |                    |
|    |    | フレンチサラダ          | ツナ             |     | にんじん           | キャベツ コーン                     | 砂糖                | オリーブ油    | 酢 塩 こしょう                             |                    |
|    |    | 牛乳               |                | 牛乳  |                |                              |                   |          |                                      |                    |
| 16 | 火  | ごはん              |                |     |                |                              | 米                 |          |                                      | 764 kcal<br>32.2 g |
|    |    | あじの唐揚げ           | 粉付きあじ          |     |                |                              |                   | 油        |                                      |                    |
|    |    | 春野菜のみそ汁          | 油揚げ みそ         |     | にんじん           | キャベツ 玉ねぎ                     | じゃがいも             |          | 煮干し                                  |                    |
|    |    | 牛乳               |                | 牛乳  |                |                              |                   |          |                                      |                    |
| 17 | 水  | ごはん              |                |     |                |                              | 米                 |          |                                      | 719 kcal<br>28.6 g |
|    |    | 鶏のさっぱり煮          | 鶏肉 厚揚げ         |     | にんじん<br>さやいんげん | たけのこ                         | こんにゃく 砂糖<br>じゃがいも |          | 濃口しょうゆ<br>米酢 酒 みりん<br>削り節            |                    |
|    |    | もやしのごま和え         | ハム             |     | 小松菜 にんじん       | もやし                          | 砂糖                | いりごま     | 濃口しょうゆ                               |                    |
|    |    | 牛乳               |                | 牛乳  |                |                              |                   |          |                                      |                    |
| 18 | 木  | ごはん              |                |     |                |                              | 米                 |          |                                      | 690 kcal<br>27.8 g |
|    |    | ピリ辛豚みそ丼          | 豚肉 赤みそ         |     | にんじん にら        | 玉ねぎ たけのこ<br>干しいたけ<br>生姜 にんにく | 砂糖 片栗粉            | 油        | 塩 こしょう<br>濃口しょうゆ<br>トウバンジャン<br>酒 みりん |                    |
|    |    | 鶏肉と春雨のスープ        | 鶏肉             |     | にんじん<br>チンゲンサイ | 玉ねぎ もやし                      | 緑豆春雨              | 油 ごま油    | 塩 こしょう<br>淡口しょうゆ<br>チキンスープ           |                    |
|    |    | 牛乳               |                | 牛乳  |                |                              |                   |          |                                      |                    |
| 19 | 金  | 味付けパン            |                |     |                |                              | 味付けパン             |          |                                      | 798 kcal<br>34.8 g |
|    |    | ハニーチキン           | 鶏肉             |     |                | にんにく                         | はちみつ              |          | 塩 こしょう<br>濃口しょうゆ                     |                    |
|    |    | 春キャベツのスープ煮       | ウインナー          |     | にんじん パセリ       | 玉ねぎ キャベツ                     | じゃがいも             |          | 塩 こしょう<br>淡口しょうゆ<br>チキンスープ           |                    |
|    |    | 牛乳               |                | 牛乳  |                |                              |                   |          |                                      |                    |
| 22 | 月  | ごはん              |                |     |                |                              | 米                 |          |                                      | 771 kcal<br>31.9 g |
|    |    | 麻婆豆腐             | 豚ひき肉 豆腐<br>赤みそ |     | にんじん 青ねぎ       | にんにく 生姜<br>玉ねぎ<br>干しいたけ      | 砂糖 片栗粉            | 油 ごま油    | トウバンジャン<br>濃口しょうゆ<br>塩 こしょう          |                    |
|    |    | 三色ナムル            | ささみ            |     | にんじん           | キャベツ きゅうり                    | 砂糖                | ごま油 いりごま | 濃口しょうゆ 酢                             |                    |
|    |    | 牛乳               |                | 牛乳  |                |                              |                   |          |                                      |                    |
| 23 | 火  | ごはん              |                |     |                |                              | 米                 |          |                                      | 771 kcal<br>29.3 g |
|    |    | さばのみそ煮           | さばのみそ煮         |     |                |                              |                   |          |                                      |                    |
|    |    | 沢煮椀              | 豚肉             |     | にんじん みつば       | 玉ねぎ<br>えのきたけ                 |                   |          | 酒 淡口しょうゆ<br>塩 こしょう<br>削り節            |                    |
|    |    | 牛乳               |                | 牛乳  |                |                              |                   |          |                                      |                    |
| 24 | 水  | ごはん              |                |     |                |                              | 米                 |          |                                      | 711 kcal<br>32.6 g |
|    |    | 豚肉のソースマリネ        | 豚肉             |     | にんじん<br>さやいんげん | にんにく 生姜<br>玉ねぎ               |                   | 油        | 塩 こしょう<br>ウスターソース<br>トマトケチャップ        |                    |
|    |    | 春キャベツと<br>ツナのサラダ | ツナ             |     | にんじん           | キャベツ きゅうり<br>レモン果汁           |                   | オリーブ油    | 酢 塩 こしょう<br>濃口しょうゆ                   |                    |
|    |    | 牛乳               |                | 牛乳  |                |                              |                   |          |                                      |                    |
| 25 | 木  | わかめごはん           |                |     |                |                              | 米                 |          | たきこみわかめ                              | 882 kcal<br>31.7 g |
|    |    | 鶏肉の唐揚げ           | 鶏肉             |     |                | 生姜                           | 片栗粉               | 油        | 淡口しょうゆ 酒                             |                    |
|    |    | 玉ねぎのみそ汁          | 豆腐 油揚げ<br>みそ   | わかめ | にんじん 青ねぎ       | 玉ねぎ                          |                   |          | 煮干し                                  |                    |
|    |    | 牛乳               |                | 牛乳  |                |                              |                   |          |                                      |                    |
| 26 | 金  | ごはん              |                |     |                |                              | 米                 |          |                                      | 739 kcal<br>32.3 g |
|    |    | 豚肉の梅しそ焼き         | 豚肉             |     | にんじん しそ        | にんにく 玉ねぎ<br>キャベツ 梅肉          | 砂糖                | 油 すりごま   | 酒 みりん<br>濃口しょうゆ                      |                    |
|    |    | のっぺい汁            | 鶏肉             |     | にんじん 青ねぎ       | 大根 ごぼう                       | こんにゃく 片栗粉         |          | 淡口しょうゆ 酒<br>みりん 削り節                  |                    |
|    |    | 牛乳               |                | 牛乳  |                |                              |                   |          |                                      |                    |
| 30 | 火  | ごはん              |                |     |                |                              | 米                 |          |                                      | 696 kcal<br>28.7 g |
|    |    | 豚じゃが             | 豚肉             |     | にんじん<br>さやいんげん | 玉ねぎ                          | こんにゃく 砂糖<br>じゃがいも | 油        | 濃口しょうゆ<br>みりん                        |                    |
|    |    | 小松菜の土佐和え         | 花かつお           |     | 小松菜 にんじん       | キャベツ                         |                   |          | 濃口しょうゆ                               |                    |
|    |    | 牛乳               |                | 牛乳  |                |                              |                   |          |                                      |                    |

◇材料の都合で献立が変更になることがあります。  
◇マヨネーズは卵不使用のものを使用しています。  
◇カレーに使用しているルーは、アレルゲン28品目を使用していません。  
◇エビ、カニが生息する海域で採取された食品を使用することがあります。  
◇ちりめんじゃこ、わかめ等の海産物には、エビ、オキアミ（エビの形をしたプランクトン）、カニが混入している可能性があります。

## 今月使用予定の京田辺市産の食材

○米 ○青ねぎ ○キャベツ

