

# 4月予定献立表

令和7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
		主食	牛乳	副食 (おかず・デザート)	肉・魚・豆・海藻など	主食・油・砂糖など	野菜・きのこ・果物など	熱量 (kcal)	たんぱく質 (g)	熱量 (kcal)	たんぱく質 (g)	
9	水	ごはん	鶏の唐揚げ	[牛乳] 鶏肉	[米] 大豆油 小麦粉	しょうが	666	280	793	295	下田分校なし 下田小1年生なし	
				じゃがいものみそ汁	じゃがいも	玉ねぎ 太ねぎ	26.2	30.7	295			
				ほうれん草の磯和え	のり	ほうれん草 にんじん キャベツ	22.6	25.9	2.4			
				ワインゼリー	砂糖							
10	木	中華麺	揚げ餃子 小学2個 中学3個	[牛乳] 豚肉 大豆	[中華麺] 豚脂 小麦粉 砂糖	キャベツ 玉ねぎ にら しょうが	603	287	794	308		
			みそラーメン	豚肉 みそ	もやし にんじん たけのこ しょうが にんにく	22.7	28.8	308				
			ピリカラサラダ	砂糖 ごま油	キャベツ もやし きゅうり にんじん しょうが	24.4	32.1	3.6				
11	金	ごはん	手作りルウのカレー	[牛乳] 豚肉	[米] 小麦粉 油 じゃがいも	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん	706	302	848	315	朝日小なし 入学進学お祝い献立	
			コーンサラダ		キャベツ きゅうり にんじん コーン	19.4	22.8	315				
			お祝いクレープ	豆乳 大豆粉	いちご レモン	25.7	29.6	2.4				
14	月	ごはん	ポークシュウマイ 小学2個 中学3個	[牛乳] 豚肉 鶏肉 大豆粉 たら	[米] 砂糖 小麦粉 小麦粉 小麦粉	玉ねぎ	623	328	785	355	朝日小なし 世界の料理 (中国)	
			麻婆豆腐	豚肉 豆腐 みそ	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん 太ねぎ しいたけ	28.4	35.8	355				
			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	21.0	25.2	3.3				
15	火	マーガリン入り コッペパン	たらフライ	[牛乳] すけとうだら	[マーガリン入りコッペパン] パン粉 小麦粉 大豆油		668	311	853	343	朝日小のみ11日に提供した「お祝いクレープ」がつきます。	
			ポークビーンズ	大豆 豚肉	にんにく 玉ねぎ にんじん トマト	25.8	31.8	343				
			あら塩サラダ	砂糖 油	キャベツ きゅうり にんじん にんにく	28.8	35.9	3.7				
16	水	ごはん	照り焼きチキン	[牛乳] 鶏肉	[米] 砂糖	しょうが	597	332	723	364		
			みそけんちん汁	豆腐 油揚げ さば節 みそ	こんにゃく	だいこん ごぼう にんじん	28.2	33.2	364			
			切干大根のごま和え		きりぼしだいこん 切干大根 ほうれん草 もやし にんじん	20.9	23.7	2.9				
17	木	うどん	にんじん蒸しパン	[牛乳] 牛乳 卵 チーズ	小麦粉 砂糖	にんじん	578	333	723	365		
			五目うどんの汁	豚肉 油揚げ かつお節	砂糖	玉ねぎ しいたけ 小松菜	26.8	33.5	365			
			元気サラダ	ツナ ひじき	ほうれん草 キャベツ にんじん	15.1	17.3	2.9				
18	金	ごはん	いかのかりん揚げ	[牛乳] いか	[米] でん粉 大豆油	しょうが	593	292	726	314		
			中華丼の具	豚肉 なた	しょうが 白菜 玉ねぎ にんじん たけのこ チンゲン菜	25.8	31.0	314				
			小松菜の中華和え	油 砂糖	しょうが 小松菜 もやし にんじん コーン しょうが にんにく	17.8	20.6	2.9				
21	月	ごはん	豚肉のみそ炒め	[牛乳] 豚肉 みそ	[米] 砂糖 油	しょうが にんにく 玉ねぎ	585	275	722	288		
			ごぼうのスープ	鶏肉	ごぼう 玉ねぎ 太ねぎ	29.0	35.6	288				
			塩昆布和え	塩昆布	小松菜 キャベツ にんじん	19.6	23.0	3.3				
22	火	コッペパン	大豆の甘からめ	[牛乳] 大豆	[コッペパン] でん粉 大豆油 砂糖		631	369	798	417		
			クリームシチュー	牛乳 鶏肉	にんじん 玉ねぎ	28.3	35.0	417				
			コールスローサラダ	油 砂糖	キャベツ きゅうり にんじん	24.6	29.4	3.5				
23	水	ごはん	豆腐入り松風焼き	[牛乳] 鶏肉 豆腐 みそ	[米] でん粉 砂糖 ごま	玉ねぎ しょうが	563	351	692	388		
			わかめのみそ汁	油揚げ わかめ さば節 みそ	じゃがいも	玉ねぎ	25.1	30.4	388			
			ほうれん草のごま和え	ごま 砂糖	ほうれん草 もやし にんじん	17.2	20.1	2.8				
24	木	市内全校給食なし										
25	金	ごはん	ホキの米粉お茶フライ	[牛乳] ホキ	[米] 米粉 大豆油	緑茶	632	294	773	314	稲生沢小なし	
			親子煮	卵 鶏肉 なた	にんじん 玉ねぎ えのき たけのこ しいたけ ほうれん草	29.7	36.4	314				
			即席漬け	かつお節	キャベツ きゅうり だいこん しょうが	19.4	22.4	3.3				
28	月	ごはん	ビビンハ肉	[牛乳] 豚肉 みそ	[米] 油 砂糖	にんにく	580	266	716	276	下田分校中学部なし 大賀茂小なし ふるさと給食 (たけのこ)	
			わかめとたけのこのスープ	鶏肉 なた わかめ	たけのこ 太ねぎ	28.7	35.4	276				
			ビビンハ野菜	砂糖 ごま油	もやし ほうれん草 にんじん しょうが にんにく	20.4	24.1	4.1				
30	水	ごはん	鯖の塩焼き	[牛乳] さば	[米]		626	294	761	314	下田分校小学部なし 稲生沢小なし 大賀茂小なし 浜崎小なし	
			豚汁	豚肉 豆腐 さば節 みそ	こんにゃく	にんじん ごぼう だいこん 太ねぎ	28.9	34.9	314			
			小松菜の磯和え	のり	小松菜 もやし にんじん	25.8	30.0	2.3				
<p>[牛乳]…飲用牛乳 [米] [麵] [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	350	830	450	<p>文部科学省基準値 (小学校分3・4年生対象) (中学生対象)</p>	
<p>インスタに毎日 給食写真を投稿しています!</p> 							24	270~415	450			
							21	2.0g未満	185~277	2.5g未満		