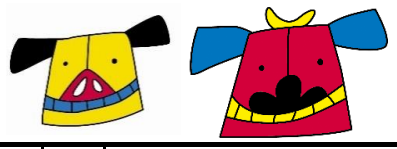

令和7年　4月　学校給食献立予定表

三木町学校給食センター

日	曜	献立名	使用する食品名						栄養価		
			おもに体の組織をつくる（赤）		おもに体の調子を整える（緑）		おもにエネルギーとなる（黄）		エネルギー（kcal）	たんぱく質（g）	食塩相当量（g）
			1群	2群	3群	4群	5群	6群			
			魚・肉・大豆・大豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂			
8	火	牛乳		★ぎゅうにゅう					608	25.1	1.8
		麦ごはん					こめ むぎ きょうかまい				
		マーボーどうふ	ぶたにく とうふ みそ		にんじん ねぎ	たまねぎ たけのこ しいたけ にんにく しょうが	さとう でんぷん	ごまあぶら			
		春雨サラダ	ロースハム			キャベツ きゅうり	はるさめ きしょうとう	ごまあぶら			
		小にぼしのからいり		かえり							
9	水	牛乳		★ぎゅうにゅう					627	27.5	2.0
		小がたコッペパン					★コッペパン				
		大豆入りミートソースパスタ	ぎゅうにく ぶたにく だいず		にんじん	たまねぎ しめじ にんにく	★ペンネ	あぶら			
		ブロッコリーのサラダ	まぐろ		ブロッコリー	キャベツ きゅうり とうもろこし	きしょうとう	あぶら			
		いちご				いちご					
10	木	牛乳		★ぎゅうにゅう					649	26.8	2.7
		発芽げん米入り菜めし			ひろしまな きょうな だいこんば		こめ げんまい きょうかまい	ごま			
		さわらのごまだれかけ	さわら				きしょうとう でんぷん	あぶら ごま			
		こんぶ豆	だいず	こんぶ	にんじん さやいんげん	ごぼう	さとう				
		そうめんじる	かまぼこ あぶらあげ みそ くろまめみそ		ねぎ	たまねぎ しいたけ	★そうめん				
11	金	牛乳		★ぎゅうにゅう					591	25.8	2.4
		全りゅうふんパン					★ぜんりゅうふんパン				
		いちごジャム					いちごジャム				
		魚のレモンソースかけ	メルルーサ			レモン	こめこ さとう	あぶら			
		小松菜とツナのサラダ	まぐろ		こまつな	キャベツ とうもろこし	きしょうとう				
		コンソメスープ	ベーコン		にんじん	たまねぎ セロリ	じゃがいも	あぶら			
14	月	牛乳		★ぎゅうにゅう					574	23.9	1.8
		ぶたどん（麦ごはん）					こめ きょうかまい むぎ				
		ぶたどん（具）	ぶたにく かまぼこ		にんじん	たまねぎ ほししいたけ ふとねぎ	こんにゃく さとう でんぷん	あぶら			
		小松菜のごまあえ			こまつな にんじん	キャベツ	きしょうとう	ごま			
		小にぼしのてんぷら		にぼし あおのり			★こむぎこ	あぶら			
15	火	牛乳		★ぎゅうにゅう					584	19.8	1.6
		わかめごはん		わかめ			こめ むぎ きょうかまい				
		肉じゃが	ぶたにく		にんじん さやいんげん	たまねぎ	じゃがいも こんにゃく さとう	あぶら			
		ちりめんあえ		ちりめん ひじき	こまつな	キャベツ とうもろこし	きしょうとう	ごま			
		げんこつあめ					げんこつあめ				
16	水	牛乳		★ぎゅうにゅう					585	24.9	1.3
		麦ごはん					こめ むぎ きょうかまい				
		高野どうふのにもの	こうやどうふ ぶたにく		にんじん さやいんげん	たまねぎ しいたけ	さとう				
		小松菜のおかかあえ	かつおぶし		こまつな にんじん	キャベツ	きしょうとう				
		しょうゆ豆	そらまめ				さとう				
17	木	牛乳		★ぎゅうにゅう					600	20.3	2.0
		カレーライス（麦ごはん）					こめ むぎ きょうかまい				
		カレーライス（ルウ）	ぶたにく		にんじん	たまねぎ にんにく セロリ	じゃがいも	あぶら ★カレールウ			
		とうふ入りかみかみサラダ	とうふ いか	ひじき	トマト	きゅうり しょうが	きしょうとう	ごまあぶら			
18	金	牛乳		★ぎゅうにゅう					635	26.8	1.8
		コッペパン					★コッペパン				
		チリコンカーン	ぶたにく きんときまめ		にんじん トマト	たまねぎ にんにく えだまめ	じゃがいも さとう	あぶら			
		ほうれん草のサラダ			ほうれんそう	キャベツ とうもろこし	きしょうとう	ごまあぶら ごま			
		ヨーグルト		★ヨーグルト							

日	曜	献立名	使用する食品名						栄養価		
			おもに体の組織をつくる（赤）		おもに体の調子を整える（緑）		おもにエネルギーとなる（黄）		エネルギー（kcal）	たんぱく質（g）	食塩相当量（g）
			1群	2群	3群	4群	5群	6群			
			魚・肉・大豆・大豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂			
21	月	牛乳		★ぎゅうにゅう					575	24.0	1.1
		麦ごはん					こめ むぎ きょうかまい				
		焼きどうふのみそそぼろに	やきどうふ ぶたにく みそ		にんじん ねぎ	たまねぎ ほししいたけ しょうが にんにく	さとう	あぶら ごまあぶら			
		くきわかめのサラダ	かまぼこ	くきわかめ		キャベツ きゅうり しょうが		★ドレッシング			
22	火	牛乳		★ぎゅうにゅう					569	23.7	2.1
		たけのこごはん	とりにく あぶらあげ		にんじん	たけのこ えだまめ	こめ きょうかまい				
		きゅうりのレモンあえ			にんじん	きゅうり キャベツ セロリ レモン	きしょうとう	ごま			
		うちこみうどんじる	とりにく あぶらあげ みそ		にんじん ねぎ	だいこん	★うどん さといも				
		かたぬきチーズ		★チーズ							
23	水	牛乳		★ぎゅうにゅう					623	26.0	2.3
		コッペパン					★コッペパン				
		小いわしのフライ		こいわし だいずこ			★ぱんこ ★こむぎこ　でんぷん	あぶら			
		じゃがいものカレーに	とりにく		にんじん さやいんげん	たまねぎ しめじ	じゃがいも さとう	あぶら			
		小松菜とツナのサラダ	まぐろ		こまつな	もやし	きしょうとう				
24	木	牛乳		★ぎゅうにゅう					670	20.2	2.2
		赤飯	あずき				こめ もちごめ	くろごま			
		ヒレカツ	ぶたにく だいずこ				でんぷん ★ぱんこ	あぶら			
		ごまドレッシングあえ	ロースハム		こまつな	キャベツ	きしょうとう	あぶら ごま			
		とうふのみそしる	とうふ あぶらあげ くろまめみそ みそ	わかめ	ねぎ	しいたけ たまねぎ					
		お祝いデザート （とうにゅうプリン）					とうにゅうプリン				
25	金	牛乳		★ぎゅうにゅう					586	21.4	2.6
		コッペパン					★コッペパン				
		あさりのクリームシチュー	あさり ベーコン	★ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ しめじ	じゃがいも ★こむぎこ	あぶら ★バター			
		海そうサラダ		のり　こんぶ わかめ	ブロッコリー にんじん	キャベツ とうもろこし		ドレッシング			
		スイートスプリング				スイートスプリング					
28	月	牛乳		★ぎゅうにゅう					566	21.4	1.9
		発芽げん米ごはん					こめ きょうかまい げんまい				
		いわしのかば焼き	いわし				きしょうとう でんぷん	あぶら			
		ひじきのいために	ぶたにく だいず	ひじき	にんじん	ごぼう えだまめ	こんにゃく さとう	あぶら			
		わかたけじる	かまぼこ	わかめ	ねぎ	たけのこ たまねぎ					
30	水	牛乳		★ぎゅうにゅう					581	18.2	1.9
		カレーピラフ	ぶたにく		にんじん	たまねぎ しめじ セロリ にんにく えだまめ	こめ むぎ きょうかまい	あぶら			
		新キャベツとパインのサラダ				キャベツ きゅうり パインアップル		ドレッシング			
		マカロニスープ	ベーコン		にんじん	たまねぎ しめじ キャベツ	★マカロニ じゃがいも	あぶら			
		いちご				いちご					

※　食材等の都合により、献立が変更になることがあります。

アレルギー特定原材料8品目と、これら8品目を含む加工品に★をつけています。
食物アレルギーがある場合は、毎日献立表を確認してください。
さらに詳しい情報が必要な方は、学校へお申し出ください。

〈アレルギー特定8品目〉

小麦・そば・卵・乳・落花生・えび・かに・くるみ

毎月「8」がつく日に、よくかんで食べる「かみかみ給食」の日を実施します。
日付にこの「かみかみマーク」のイラストがある日は、「かみかみ給食」の日なので、よくかんで食べましょう。