

| 日・曜 | 献立名  | 体をつくるものになる | | 体の調子をととのえる | | エネルギーのもとになる | | 栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 |
|-------|------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|--------------------------------------|-------------------|--------------------------------------|
| | | 1群 【たんぱく質】 にく・さかな・ たまご・だいず | 2群 【カルシウム】 にゅうせいひん・ かいそう | 3群 【ビタミンA】 緑黄色野菜 | 4群 【ビタミンC】 その他の野菜・ 果物・きのこ | 5群 【炭水化物】 ごはん・パン・めん・ いも・さとう | 6群 【脂質】 あぶら | |
| 10(木) | ごはん / 牛乳 | | 牛乳 | | | ごはん | | 519 653 kcal |
| | チキンピビンバのく | とりにく だいず | | | たまねぎ にんにく | さとう ごんにゃく | あぶら | 24.7 29.3 g |
| | だいごんのナムル | |  | ほうれんそう にんじん | だいごん | さとう | ごまあぶら ごま | 14.6 16.0 g |
| | ちゅうかふうわかめスープ | ベーコン | わかめ | | もやし はくさい えのきたけ ねぎ | | ごまあぶら | 2.2 2.6 g |
| 11(木) | しょくパン / 牛乳 | | 牛乳 | | | パン | | 663 771 kcal |
| | かぼちゃコロッケ | だいずこ | | かぼちゃ | | じゃがいも さとう パンこ ごむぎこ | あぶら | 24.9 29.0 g |
| | とうふボールのトマトにこみ | とりにく とうふ ぶたにく だいず | | トマト | たまねぎ | パンこ かたくりこ さとう マカロニ | あぶら | 27.4 30.0 g |
| | オニオンスープ | ウインナー | | にんじん | たまねぎ えのきたけ キャベツ | じゃがいも | | 2.7 3.2 g |
| 12(金) | ごはん / 牛乳 | | 牛乳 | | | ごはん | | 530 675 kcal |
| | いかのカレーやき | いか |  | | にんにく | | | 26.7 33.8 g |
| | カミカミごもくまめ | だいず | こんぶ | にんじん | えだまめ たけのこ | ごんにゃく さとう かたくりこ | あぶら | 14.2 15.8 g |
| | とんじる | ぶたにく みそ | | | だいごん はくさい しめじ ねぎ | じゃがいも | | 2.0 2.4 g |
| | | | | 「3」つく日は カミカミデー | | | | |
| 1(月) | ごはん / 牛乳 | | 牛乳 | | | ごはん | | 549 689 kcal |
| | とりつくね (小1こ 中2こ) | とりにく | ひじき | にんじん | たまねぎ | ごむぎこ パンこ さとう | | 22.4 26.5 g |
| | きざみこんぶのいために | とりにく | こんぶ | にんじん | ほししいだけ | ごんにゃく さとう | あぶら | 18.0 20.2 g |
| | なめこやさいのみそじる | とうふ みそ | | | はくさい だいごん なめこ ねぎ | | | 1.8 2.2 g |
| 2(火) | せわりコッペパン / 牛乳 | | 牛乳 | | | パン | | 552 699 kcal |
| | セルフホットドッグ | フランクフルト | | | | さとう かたくりこ | | 23.3 28.8 g |
| | フレンチサラダ | | | にんじん | キャベツ とうもろこし きゅうり | さとう | あぶら | 21.8 26.4 g |
| | ABCスープ | ベーコン | | さやいんげん | たまねぎ しめじ | じゃがいも マカロニ | | 2.9 3.7 g |
| 3(水) | わかめごはん / 牛乳 | | 牛乳 わかめ | | | ごはん | | 574 717 kcal |
| | はながたとうふハンバーグ | とりにく とうふ おから | | にんじん | たまねぎ にんにく しょうが | あぶら さとう | | 19.6 24.1 g |
| | おかかあえ | かつおぶし |  | こまつな | はくさい えのきたけ | さとう | | 16.8 18.6 g |
| | さわにわん | ぶたにく | | にんじん | だいごん ごぼう たけのこ ねぎ | かたくりこ | | 2.5 3.0 g |
| | おいわいクレープ | とうにゅう だいずこ | | | いちご | さとう みずあめ こめこ | あぶら | |
| | | にゅうがく・しんきゅう おいわいこんだて | | | | | | |
| 4(木) | こくとうパン / 牛乳 | | 牛乳 | | | パン こくとう | マーガリン | 580 752 kcal |
| | やさしいコロッケ | だいずこ | | にんじん かぼちゃ | たまねぎ えだまめ | じゃがいも ごむぎこ さとう パンこ | あぶら | 22.1 26.9 g |
| | ビーンズサラダ | ツナ だいず いんげんまめ エジプトまめ |  | | キャベツ きゅうり | | | 20.4 25.7 g |
| | れんごんのカミカミスープ | ベーコン | | にんじん | たまねぎ はくさい れんごん えのきたけ | | | 2.4 3.1 g |
| | | 「よい歯の日」 | | | | | | |
| 5(金) | むぎごはん / 牛乳 | | 牛乳 わかめ | | | ごはん むぎ | | 742 942 kcal |
| | やさしいたっぷりキーマカレー | ぶたにく ぶたレバー | | にんじん ブロッコリー ピーマン トマト | たまねぎ とうもろこし にんにく | じゃがいも | あぶら | 23.1 28.3 g |
| | ハムチーズピカタ | たまご ハム だいず | チーズ |  | | さとう | あぶら | 26.1 31.2 g |
| | フルーツポンチ | | | | レモン みかん ようなし りんご もも | さとう はちみつ | | 2.4 3.1 g |
| | | 毎月19日は 「食育の日」 | | | | | | |
| 6(月) | ごはん / 牛乳 | | 牛乳 | | | ごはん | | 528 688 kcal |
| | あげとうふのそぼろみそあんかけ | とうふ だいずこ とりにく みそ | | グリーンピース | たまねぎ しょうが | こめこ かたくりこ | あぶら | 17.2 20.9 g |
| | わかめのあますあえ | | わかめ | | キャベツ きゅうり | さとう | | 17.3 21.5 g |
| | ふのすましじる | | | にんじん | だいごん たけのこ えのきたけ ねぎ | ふ | | 1.7 2.0 g |

- ※ 小・中学校で同じ献立を配布しています。低学年でも読めるようにひらがな記載をしています。
- ※ 海産物や魚肉加工品には魚卵・えび・かになどのアレルギーが含まれる場合があります。
- ※ 都合により献立を変更する場合がありますのでご了承ください。
- ※ 調味料等に含まれる食品については記載しておりません。食物アレルギーをお持ちの方は、詳細献立表（対象者のみ配付）でのご確認をお願いします。

（「卵」または「乳」を含む食品のみ、太字で表記しております。）



April
4月

こんだてよていひょう



令和6年4月
釜石市学校給食センター

| 日・曜 | 献立名 | 体をつくるものになる | | 体の調子をととのえる | | エネルギーのもとになる | | 栄養価 | | |
|-------|----------------------|-------------------------------------|-----------------------------------|------------------------|------------------------------------|--------------------------------------|-------------------|------|------|-------------------------------|
| | | 1群 【たんぱく質】 にく・さかな・ たまご・だいず | 2群 【カルシウム】 にゅうせいひん・ かいそう | 3群 【ビタミンA】 緑黄色野菜 | 4群 【ビタミンC】 その他の野菜・ 果物・きのこ | 5群 【炭水化物】 ごはん・パン・めん・ いも・さとう | 6群 【脂質】 あぶら | 小 | 中 | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 |
| 23(火) | コッペパン / 牛乳 | | 牛乳 | | | パン | | 672 | 858 | kcal |
| | やさいとうふナゲット (小2C 中3C) | とうふ すけそうたら だいず とうにゅう | | にんじん | たまねぎ えだまめ とうもろこし | さとう こむぎこ かたくりこ | あぶら | 24.0 | 29.6 | g |
| | カミカミごぼうサラダ | | ひじき | | キャベツ ごぼう きゅうり | | | 30.4 | 37.7 | g |
| | シチュー | とりにく | 牛乳 | にんじん アスパラガス パセリ | たまねぎ しめじ | じゃがいも こむぎこ | バター あぶら | 2.6 | 3.3 | g |
| 24(水) | ごはん / 牛乳 | | 牛乳 | | | ごはん | | 559 | 740 | kcal |
| | さばのしおこうじやき | さば | | | | | | 21.0 | 26.9 | g |
| | いそあえ | | のり | ほうれんそう | はくさい もやし | さとう | | 19.8 | 25.5 | g |
| | じゃがいものみそしる | みそ | | にんじん | だいこん たまねぎ しめじ | じゃがいも | | 1.8 | 2.2 | g |
| 25(木) | しょくパン / 牛乳 | | 牛乳 | | | パン | | 604 | 701 | kcal |
| | とうにゅうクリームコロッケ | とうにゅう だいずこ | | | たまねぎ とうもろこし | こむぎこ さとう パンこ | あぶら | 20.6 | 23.9 | g |
| | おいシーサラダ | | ゆかた わかめ くきわかめ ぶのり こんぶ とさか | | とうもろこし きゅうり | | | 24.7 | 26.2 | g |
| | ミネストローネ | ベーコン | | にんじん トマト | たまねぎ セロリ にんにく | じゃがいも マカロニ | オリーブゆ | 2.6 | 3.1 | g |
| | オレンジ | | | | オレンジ | | | | | |
| 26(金) | ごはん / 牛乳 | | 牛乳 | | | ごはん | | 534 | 679 | kcal |
| | いわしのしょうがに | いわし | | | しょうが | さとう | | 22.9 | 28.0 | g |
| | じゃがいものそぼろいため | とりにく | | にんじん グリーンピース | たまねぎ | じゃがいも さとう かたくりこ | あぶら | 14.3 | 16.0 | g |
| | さんりくわかめのみそしる | とうふ みそ | わかめ | | だいこん はくさい ねぎ | | | 1.9 | 2.3 | g |
| 30(火) | コッペパン / 牛乳 | | 牛乳 | | | パン | | 544 | 677 | kcal |
| | ボークビーンズ | ぶたにく いんげんまめ エジプトまめ だいず | | トマト | たまねぎ | じゃがいも さとう | あぶら | 26.7 | 32.2 | g |
| | はなやさいサラダ | | | ブロッコリー にんじん | とうもろこし きゅうり レモン | さとう | あぶら | 19.0 | 22.0 | g |
| | チーズとたまごのふわふわスープ | ベーコン たまご | チーズ | こまつな パセリ | たまねぎ はくさい | パンこ | | 2.9 | 3.6 | g |

- ※ 小・中学校で同じ献立を配布しています。低学年でも読めるようにひらがな記載をしています。
- ※ 海産物や魚肉加工品には魚卵・えび・かになどのアレルギーが含まれる場合があります。
- ※ 都合により献立を変更する場合がありますのでご了承ください。
- ※ 調味料等に含まれる食品については記載しておりません。食物アレルギーをお持ちの方は、詳細献立表（対象者のみ配付）でのご確認をお願いします。

（「卵」または「乳」を含む食品のみ、太字で表記しております。）



～令和6年度給食費の口座振替が5月から始まります～

※口座振替は毎月25日です。25日が土・日・祝日の場合は、翌日金融機関の営業日となります。

令和6年5月の口座振替は **5月27日(月)** です。前日までに口座残高のご確認を忘れずをお願いします。

5月～1月まで 小学校は5,000円 中学校は5,600円です。2月の口座振替の金額については、

給食回数によって調整された金額です。

詳細については、後日書面にてお知らせいたします。