



令和5年 4月 学校給食献立表

♥自分でできるよ かしこい食事 東かがわっ子♥

東かがわ市給食センター

たんぱく質

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)		調味料ほか	小学校4年	中学校8年		
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)		
			魚・肉・卵・豆・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・種実					
7	金	わかめごはん		わかめ			米			627	834		
		牛乳		牛乳									
		照り焼きハンバーグ	ハンバーグ			しょうが	砂糖 でんぷん	みりん しょうゆ 酒					
		コールスローサラダ			ブロッコリー にんじん	キャベツ きゅうり	砂糖	オリーブ油	酢 しょうゆ				
		コンソメスープ	バラベーコン (乳・鶏卵なし)		にんじん パセリ	たまねぎ セロリ	じゃがいも	なたね油	ガラスープ チキンコンソメ スープストック しょうゆ	22.2	27.8		
10	月	ごはん					米			580	765		
		牛乳		牛乳									
		八宝菜	豚肉 すまき(鶏卵なし)		にんじん チンゲンサイ	しょうが たけのこ きくらげ たまねぎ はくさい	でんぷん	なたね油	酒 しょうゆ チキンコンソメ 中華風調味料				
		ナムル	ロースハム (乳・鶏卵なし)	ひじき	にんじん ほうれんそう	大豆もやし キャベツ	砂糖	ごま油 ごま	酢 しょうゆ とうがらし			23.7	30.2
		清見オレンジ			清見オレンジ								
11	火	たきこみごはん	鶏肉 油揚げ		にんじん	干しいたけ ごぼう	米		なたね油	しょうゆ 酒 みりん こんぶ(だし)	645	863	
		牛乳		牛乳									
		パセリとたまねぎのかき揚げ			パセリ	たまねぎ	さつまいも てんぷら粉	なたね油	パセリ粉末	25.1			32.8
		しっぽくうどん汁	豚肉 油揚げ 焼きかまぼこ (鶏卵なし)		にんじん ねぎ	だいこん	うどん	なたね油	酒 しょうゆ みりん こんぶ(だし) 煮干し(だし)				
12	水	ミルクパン(小学校・中学校)					ミルクパン			642	844		
		牛乳		牛乳									
		ミートソーススパゲティ	豚肉 大豆		トマト にんじん	たまねぎ グリンピース にんにく	スパゲティ 小麦粉 砂糖	オリーブ油 なたね油	赤ワイン トマトピューレ トマトケチャップ ウスターソース チキンコンソメ				
		ほうれんそうのアーモンドサラダ			ほうれんそう にんじん	コーン キャベツ	砂糖	オリーブ油 アーモンド	酢 しょうゆ			27.8	35.7
		オレンジ			オレンジ								
13	木	ごはん					米			611	800		
		牛乳		牛乳									
		さばのしょうが焼き	さば			しょうが			しょうゆ みりん 酒				
		ごまじゃこサラダ		ひじき ちりめん	にんじん こまつな	切干大根 キャベツ	砂糖	ごま油 ごま	しょうゆ 酢 ポン酢			28.3	35.1
		わかめのみそ汁	豆腐 油揚げ みそ	わかめ	ねぎ	たまねぎ えのきたけ			煮干し(だし) こんぶ(だし)				
14	金	チキンカレーライス	鶏肉		にんじん トマト	たまねぎ にんにく しょうが	じゃがいも 米 麦	なたね油	白ワイン 粉末カレーウ(乳・鶏卵なし) カレー粉 ウスターソース ビーフコンソメ	653	872		
		牛乳		牛乳									
		カラフルツナサラダ	まぐろ油漬け		赤ピーマン 黄ピーマン ブロッコリー	キャベツ きゅうり レモン	砂糖	オリーブ油	酢 しょうゆ			26.3	33.3
		小魚アーモンド(小学校・中学校)			煮干し			アーモンド					
17	月	ごはん					米			625	833		
		牛乳		牛乳									
		鶏肉のパセリから揚げ	鶏肉			しょうが	でんぷん 米粉	なたね油	しょうゆ 酒 パセリ粉末				
		ちりめんあえ		ちりめん	ほうれんそう にんじん	キャベツ もやし			しょうゆ ポン酢			29.1	37.4
		新玉ねぎのみそ汁	油揚げ 豆腐 みそ	わかめ	ねぎ	たまねぎ			煮干し(だし) こんぶ(だし)				
18	火	ごはん					米			566	737		
		牛乳		牛乳									
		さわらのみそ漬け焼き	さわら みそ						酒				
		ゆばのごま酢あえ	ゆば		ほうれんそう にんじん	キャベツ	砂糖	なたね油 ごま	しょうゆ 酢 ポン酢			25.9	31.7
		すまし汁	すまき(鶏卵なし) 豆腐	わかめ	ねぎ	たまねぎ			こんぶ(だし) けずりぶし(だし) しょうゆ				
19	水	コッペパン					パン			616	778		
		牛乳		牛乳									
		ポークビーンズ	豚肉 バラベーコン(乳・鶏卵なし) 大豆		にんじん さやいんげん トマト	にんにく たまねぎ	じゃがいも 砂糖	なたね油	赤ワイン トマトピューレ トマトケチャップ ウスターソース チキンコンソメ				
		ブロッコリーのツナサラダ	まぐろ油漬け		ブロッコリー にんじん	きゅうり キャベツ レモン	砂糖	オリーブ油	しょうゆ			27.9	35.7
		清見オレンジ			清見オレンジ								
		いちごジャム					ジャム						
20	木	ごはん					米			607	801		
		牛乳		牛乳									
		讃岐さーもんのごま照り焼き	讃岐さーもん			しょうが		ごま	しょうゆ みりん				
		アーモンドあえ			ほうれんそう こまつな にんじん	キャベツ	砂糖	アーモンド	酢 しょうゆ			28.6	35.1
		さつまいものみそ汁	油揚げ みそ	ねぎ	たまねぎ	さつまいも			煮干し(だし) こんぶ(だし)				

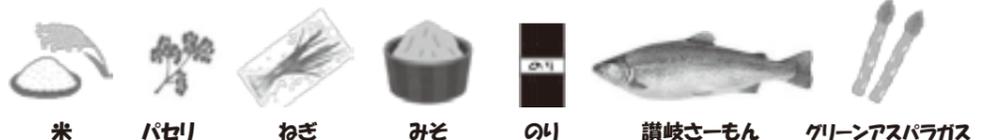
※塩・こしょう等少量の調味料は紙面の都合により表示していません。

東かがわ市産

※都合により、献立は変更することがあります。

※食物アレルギー等で対応が必要な場合は、毎日献立表を確認してください。

※献立表では、東かがわ市産の産物と、産物を使った料理を太字で表示しています。





令和5年 4月 学校給食献立表

♡自分でできるよ かしこい食事 東かがわっ子♡

東かがわ市給食センター

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)		調味料ほか	小学校4年	中学校8年		
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)		
			魚・肉・卵・豆・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・種実					
21	金	チキンとコーンのピラフ	鶏肉		にんじん	たまねぎ コーン しめじ グリーンピース	米	なたね油	チキンコンソメ カレー粉 白ワイン	555	791		
		牛乳											
		春野菜のスープ煮	バラベーコン(乳・鶏卵なし) 豚肉 白いんげん豆		にんじん パセリ	セロリ たまねぎ キャベツ	じゃがいも	なたね油	白ワイン ガラスープ チキンコンソメ スープストック しょうゆ				
		ミックスフルーツ			みかん(缶) パインアップル(缶) 黄桃(缶)				21.3			30.9	
24	月	黒糖パン					黒糖パン			626	770		
		牛乳											
		オムレツ	オムレツ										
		じゃがいもとかぼちゃのサラダ エッグフリーマヨネーズ		かぼちゃ	たまねぎ きゅうり コーン	じゃがいも	なたね油 エッグフリーマヨネーズ	酢					
25	火	ごはん					米			576	759		
		牛乳											
		鮭のみそだれかけ	鮭 みそ			しょうが	米粉 でんぷん 砂糖	なたね油	酒 みりん				
		いそかあえ		のり	ほうれんそう にんじん	はくさい もやし			しょうゆ ポン酢			24.3	30.1
26	水	ごはん					米			574	734		
		牛乳											
		クリームシチュー	鶏肉 バラベーコン(乳・鶏卵なし)	チーズ 牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ しめじ エリンギ	じゃがいも でんぷん 小麦粉	なたね油 バター	白ワイン ポターージュ粉末 チキンコンソメ				
		アスパラガスサラダ		グリーンアスパラガス にんじん	きゅうり キャベツ レモン	砂糖	オリーブ油	酢 しょうゆ	23.3			29.4	
27	木	ごはん					米			551	813		
		牛乳											
		わかさぎの香りソースかけ		わかさぎ		しょうが	でんぷん 砂糖	なたね油 ごま油	しょうゆ みりん 酢				
		キャベツのレモンあえ			にんじん	キャベツ きゅうり レモン	砂糖		しょうゆ 酢			20.0	28.5
28	金	マーボーどんぶり	豆腐 豚肉 みそ		ねぎ にんじん	にんにく しょうが 干ししいたけ たまねぎ	米 砂糖 でんぷん	なたね油	中華風調味料 しょうゆ 酒 トマトケチャップ オイスターソース トウバンジャン	644	866		
		牛乳											
		春雨サラダ	ロースハム (乳・鶏卵なし)		にんじん	もやし キャベツ きゅうり	はるさめ 砂糖	ごま ごま油	酢 しょうゆ			26.1	34
		キャンディチーズ(小学校・中学校)		チーズ									

東かがわ市の学校給食について

【東かがわ市給食センター食事摂取基準 2023年4月～9月】

【給食で使用する物資は物資選定委員会で決定しています】

	小学校4年生	中学校8年生
エネルギー kcal	610	810
たんぱく質 g	20～31	26～41

他の学年の基準は、公式サイト
東かがわ市⇒教育委員会
⇒給食センターで確認できます。



保護者代表、校長・園長代表、栄養教諭、教育委員会の選定委員が子どもたちが食べる食材を選んでいます。

東かがわ市では、児童生徒の身体データより算出した必要エネルギーをもとに栄養管理を実施し、学年ごとに必要な栄養が摂取できる給食を提供しています。

献立表に栄養価を掲載している小学校4年生と中学校8年生の基準は上のとおりです。

魚、肉、卵、大豆・大豆製品など、おもに体をつくるもとになる食品を多く使ったおかず

給食戦隊てぶくろマン



給食センターのマスコットキャラクター「給食戦隊てぶくろマン」です。各色のてぶくろマンが東かがわ市の公式サイトで、子どもたちに人気のメニューなど給食のおすすめレシピを紹介しています。ぜひご家庭で給食レシピを作ってみてください！

デザート

ビタミンや食物せんいなどを多く含む果物

主菜

主食

ごはんやパン、めん類など、おもにエネルギーのもとになる料理

副菜

野菜、きのこ、いも、海藻類など、おもに体の調子を整えるもとになる食品を多く使ったおかずや汁物

汁物

