



令和6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					
8	月	わかめごはん		わかめ			米		酒 しょうゆ みりん けずりぶし(だし)	618	817		
		牛乳		牛乳									
		肉じゃが	豚肉		にんじん さやいんげん	しょうが たまねぎ	じゃがいも しらたき 砂糖	なたね油					
		かみかみサラダ	するめいか	くきわかめ	にんじん	切干大根 きゅうり キャベツ	砂糖	ごま油 ごま				しょうゆ 酢 ポン酢	24.1
清見オレンジ				清見オレンジ									
9	火	ごはん					米		しょうゆ みりん 酒 酒 みりん しょうゆ かつお風味調味料 煮干し(だし) こんぶ(だし)	613	801		
		牛乳		牛乳									
		さばのしょうが焼き	さば			しょうが							
		きんぴらごぼう	豚肉		にんじん さやいんげん	ごぼう	こんにゃく 砂糖	ごま油					
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									
10	水	ミルクパン(小学校・中学校)					ミルクパン		赤ワイン トマトピューレー トマトケチャップ ウスターソース チキンコンソメ	627	882		
		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					
		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	なたね油 アーモンド				酢 しょうゆ	27.3
キャンディチーズ(中学校)		チーズ											
11	木	ごはん					米		酒 しょうゆ チキンコンソメ 中華風調味料	563	742		
		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					
		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	ごま油				酢 しょうゆ	21.6
オレンジ				オレンジ									
12	金	ごはん					米		酒 しょうゆ しょうゆ ポン酢	551	722		
		牛乳		牛乳									
		鮭のごまだれかけ	鮭				砂糖 でんぷん	ごま					
		いそかあえ		のり	ほうれんそう にんじん	はくさい もやし							27.5
ふしめんのすまし汁	すまき(鶏卵なし)		にんじん ねぎ	たまねぎ えのきたけ	ふしそめん			こんぶ(だし) けずりぶし(だし) しょうゆ					
15	月	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 こんぶ風味調味料 酒 みりん こんぶ(だし)	627	836		
		牛乳		牛乳									
		パセリとさつまいものかき揚げ			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			24.2	31.8
		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)				
16	火	ごはん					米		酒	569	742		
		牛乳		牛乳									
		さわらのみそ漬け焼き	さわら みそ										
		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
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						
17	水	ミルクパン					ミルクパン		赤ワイン トマトピューレー トマトケチャップ ウスターソース チキンコンソメ	600	771		
		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					
		ブロッコリーのツナサラダ	まぐろ油漬		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	28.9
清見オレンジ				清見オレンジ									
18	木	ごはん					米		しょうゆ 酒 パセリ粉末	630	840		
		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					
		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	27.5
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)						
19	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 グリンピース	米	なたね油	チキンコンソメ カレー粉 白ワイン	546	728		
		牛乳		牛乳									
		春野菜のスープ煮	バラベーコン(乳・鶏卵なし) 豚肉		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			21.3	27.3
		ミックスフルーツ				みかん(缶) パインアップル(缶) 黄桃(缶)							

※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。
 ※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。

東かがわ市産





令和6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			
22	月	ごはん 牛乳 照り焼きハンバーグ キャベツとコーンのサラダ チンゲンサイのスープ		牛乳			米 砂糖 でんぷん 砂糖 砂糖		みりん しょうゆ 酒 酢 なたね油 ガラスープ 中華風調味料 チキンコンソメ しょうゆ	634	839
23	火	ごはん 牛乳 オリーブサーモンのごま照り焼き アーモンドあえ さつまいものみそ汁		牛乳			米 しょうが キャベツ たまねぎ		ごま しょうゆ みりん 酢 しょうゆ 煎干し(だし) こんぶ(だし)	611	806
24	水	コッペパン 牛乳 クリームシチュー アスパラガスサラダ りんご いちごジャム(小学校・中学校)		牛乳			パン じゃがいも でんぷん 小麦粉 砂糖 砂糖		なたね油 バター 白ワイン ポタージュ粉末 チキンコンソメ 酢 しょうゆ	614	773
25	木	ごはん 牛乳 わかさぎの香りソースかけ おかかあえ たまねぎとじゃがいものみそ汁		牛乳			米 しょうが もやし キャベツ たまねぎ		でんぷん 砂糖 なたね油 ごま油 しょうゆ みりん 酢 しょうゆ ポン酢 煎干し(だし) こんぶ(だし)	563	752
26	金	チキンカレーライス 牛乳 カラフルサラダ 小魚アーモンド(小学校・中学校)		牛乳			米 麦 じゃがいも 砂糖 砂糖		なたね油 白ワイン 粉末カレールウ(乳・鶏卵なし) カレー粉 ウスターソース 酢 しょうゆ アーモンド	606	809
30	火	キムチチャーハン 牛乳 ナムル 卵スープ オレンジ		牛乳			米 砂糖 しょうが 大豆もやし キャベツ たまねぎ でんぷん		しょうゆ 酒 中華風調味料 酢 しょうゆ とうがらし チキンコンソメ 中華風調味料 ガラスープ しょうゆ	573	759

東かがわ市の学校給食について

給食は、**栄養バランス**の
良い食事のお手本です！

【東かがわ市給食センター食事摂取基準 2024年4月～9月】

デザート

主菜

魚、肉、卵、豆・豆製品など、おもに体をつくるものとなる食品を多く使ったおかず

ビタミンや食物せんいなどを多く含む果物



副菜

主食

ごはんやパン、めん類など、おもにエネルギーのもととなる料理

汁物

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

	小学校 4年生	中学校 8年生
エネルギー kcal	620	820
たんぱく質 g	20～31	27～41

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。

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。

給食の決まり☆食事のマナーを守りましょう

 給食の前に、机の上を片付けましょう。	 手をきれいに洗いましょう。	 給食当番は身支度を整え、健康チェックをしましょう。
 食べ物は、食べやすい大きさにして、よくかんで食べましょう。	 時間内に食べ終わるようにしましょう。	 食器は大切に扱いましょう。

給食戦隊てぶくろマン

パワーイエロー マッスルレッド ベジタブルグリーン ウォーターブルー ハッピーピンク

(エネルギーのもとになる) (体をつくる) (体の調子を整える) (水分補給にもなる) (幸せな気分になる)

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り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！