



2019年度

4月分 学校給食予定献立表



舞鶴市立高根学校給食センター 0550-82-6182

日 曜日	こんだて	おもに体をつくる もとになる食べ物	おもに体の調子を整える もとになる食べ物	おもにエネルギーの もとになる食べ物	人数	人数	
9	麦ごはん			こめ・むぎ	602 12 25 28	702 12 24 28	
	ポークカレー		ぶたにく・だっしふんにゅう	たまねぎ・にんじん・グリーンピース にんにく・しょうが・りんご			じゃがいも・ルウ・あぶら
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
	福神漬け		なたまめ	だいこん・なす・れんこん・しょうが しそのは・きゅうり			ごま さとう
	火 かいそうサラダ		わかめ・ふのり・あかとさか	キャベツ・もやし			ドレッシング
10	黒糖入り食パン			パン・こくとう	608 15 28 28	804 16 34 41	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
	ミラノ風白身フライ		ホキ・チーズ	パセリ・バジル			パンこ・こむぎこ・こめこ でんぶん・あぶら
	マカロニサラダ			にんじん・グリーンピース・とうもろこし			マヨネーズ・ドレッシング マカロニ
	水 ベーコンとポテトのスープ		ベーコン	にんじん・たまねぎ・パセリ			じゃがいも
11	ごてんばこしひかりごはん			こめ	655 17 28 21	777 19 37 39	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
	さわらの西京焼き		さわら・みそ				さとう
	おひたし			もやし・にんじん・こまつな			
	木 けんちん汁		とりにく・とうふ	ごぼう・こんにゃく・にんじん・だいこん ねぶかねぎ			あぶら・さといも・ごまあぶら
12	丸型パン			パン	624 16 28 31	780 19 37 39	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
	ハンバーグのトマトソース		とりにく・ぶたにく	たまねぎ・にんにく・しょうが			さとう・あぶら・でんぶん
	野菜のごま昆布あえ		こんぶ	キャベツ・にんじん・こまつな			ごま
	チキンスープ		とりにく・うすらたまご	たまねぎ・にんじん・パセリ			あぶら
金 ソフトクリームヨーグルト		ヨーグルト					
15	ごてんばこしひかりごはん			こめ	767 17 29 19		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
	さばの塩焼き		さば				
	春キャベツのあえもの			とうもろこし・にんじん・キャベツ			あぶら・さとう
	月 のっぺい汁		とりにく・とうふ	にんじん・ごぼう・こんにゃく・ねぶかねぎ			ごまあぶら・さといも でんぶん
16	うどん			うどん	639 17 29 30	774 17 27 35	
	あんかけうどん汁		ぶたにく・かまぼこ	こまつな・ねぶかねぎ			あぶら・でんぶん
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
	ツナ入りたまご		たまご・ツナ				あぶら・さとう・でんぶん
	もやしの塩ダレあえ			もやし・にんじん・キャベツ			ごまあぶら
火 ととやき				ととやき			
17	食パン/メイプルジャム			パン・メイプルジャム	644 14 28 28	801 14 34 34	
	ぎゅうにゅう	小 2こ 中 3こ	ぎゅうにゅう				
	チキンナゲット		とりにく・たまご だっしふんにゅう				さとう・あぶら・でんぶん こむぎこ
	アーモンド入りサラダ			キャベツ・にんじん・とうもろこし			ドレッシング・アーモンド
	水 ミネストローネ		ハム	にんにく・たまねぎ・セロリ トマト・にんじん・パセリ			マカロニ・さとう・あぶら
ごてんばこめの日(地場産物給食の日)							
18	ごてんばこしひかりごはん			こめ	677 15 24 17	814 14 22 18	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
	麻婆豆腐		ぶたにく・とうふ・みそ	たまねぎ・にんじん・ねぶかねぎ・たけのこ しょうが・にんにく			さとう・でんぶん・あぶら ねぎあぶら
	中華炒め		ベーコン	もやし・こまつな・しょうが			マロニー・あぶら・ごま
	木 フルーツ杏仁			パイン・おうとう			あんにんゼリー

日 曜日	こんだて	おもに体をつくる もどになる食べ物	おもに体の調子を整える もどになる食べ物	おもにエネルギーの もどになる食べ物	エネルギー 小・中 大・中	
19 金	ごてんばこしひかりごはん			こめ	637 18 25 25	805 16 23 31
	三色ツナそぼろ	ツナ・たまご	にんじん・しょうが・えだまめ	さとう		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	たこでたこやき	たこ	キャベツ・はねぎ・しょうが	こむぎこ・あげたま あぶら・さとう		
22 月	ごてんばこしひかりごはん			こめ	651 15 30 15	779 14 28 28
	わかさぎフリッター	わかさぎ・あおさ・おきあみ		さとう・こむぎこ・でんぷん こめこ・あぶら		
	チンジャオロース	ぶたにく	にんにく・たまねぎ・あおピーマン あかピーマン・たけのこ	さとう・あぶら・でんぷん こまあぶら		
	中華風コーンスープ	たまご	とうもろこし・ほうれんそう・たまねぎ	でんぷん		
23 火	ごてんばこしひかりごはん			こめ	624 17 30 28	817 16 27 32
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	肉団子のあんがらめ	ぶたにく・とりにく	たまねぎ・にんにく・しょうが	パンこ・でんぷん・あぶら さとう		
	にんじんシリシリ	ツナ・たまご	にんじん	こまあぶら・あぶら・でんぷん		
24 水	食パン/ピーナッツクリーム			パン・ピーナッツクリーム	603 14 28 28	708 14 42 32
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ベーコンチーズオムレツ	たまご・ベーコン・チーズ		さとう・でんぷん・あぶら		
	コールスローサラダ		にんじん・キャベツ・とうもろこし	ドレッシング		
コンソメスープ	とりにく	にんじん・ねぶかねぎ・たまねぎ・チンゲンサイ	あぶら・でんぷん			

入学・進級おめでとうこんだて

25 木	赤飯/ごま塩	あずき		こめ・ごま・もちごめ	664 14 12 25	807 14 26 30
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	みそカツ	とりにく・みそ		パンこ・でんぷん・あぶら こむぎこ・さとう		
	ひじきあえ	ひじき	こまつな・キャベツ・しそのみ	さとう・あぶら		
	すまし汁	とうふ・かまぼこ	にんじん・ねぶかねぎ			
	お祝いゼリー			お祝いゼリー		
26 金	りんごチップ入りロールパン			パン・りんごチップ	608 19 30 25	762 12 28 32
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ごてんばこめこのコロケ		たまねぎ	でんぷん・さとう・パンこ こむぎこ・こめこ じゃがいも・あぶら		
	きのこスパゲッティー	ベーコン	にんにく・パセリ・しめじ・たまねぎ	スパゲッティー・オリーブゆ あぶら		
春キャベツのスープ		キャベツ・にんじん・さやいんげん	じゃがいも・あぶら			

こんにちは!
高根学校給食センターです!

高根学校給食センターは、高根小学校、
上小林分校、高根中学校の計3校を
担当しています。
今年度も職員一同力をあわせ、安全で
おいしい給食づくりを心がけていきます。
よろしくお願ひいたします。



基準量	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩(g)
650	830	13~	13~	20~
		20	20	20~30
		20~30	20~30	20~30
		2.0	2.5	

※都合により、献立内容を変更させていただく場合があります。
※上記の食品以外にも使用する場合があります。
アレルギー食材の確認など 詳細につきましては
高根学校給食センターにお問い合わせください。
※給食のみそは、ふるさと工房で作られた手作りみそを
一部使用する予定です。
※ごはんは、すべてごてんばコシヒカリ100%です。



《4月の給食のない予定日》
☆高根小・・・15日
1年生・・・9日

