



淡路市の献立紹介



令和7年4月分

淡路市学校給食献立

4月9日(水)



献立名

- ・ポークビーンズ
- ・海と畑のサラダ
- ・減量パン、牛乳

エネルギー：小学校 596 Kcal、中学校 724 Kcal

たんぱく質：小学校 27.6g、中学校 33.3g

(小学3・4年生の分量としています)

4月10日(木)

画像



献立名

- ・魚(くろだい)のから揚げ
- ・茎わかめのきんぴら
- ・豆腐としめじのみそ汁
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 640Kcal、中学校 760 Kcal

たんぱく質：小学校 30.2g、中学校 35.2g

(小学3・4年生の分量としています。)

写真の量は、中学生分です。

淡路市学校給食献立

4月11日(金)



献立名

- ・チャフチェ
- ・わかめスープ
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 580 Kcal、中学校 690Kcal

たんぱく質：小学校 19.2g、中学校 21.9g

(小学3・4年生の分量としています)

4月14日(月)



献立名

- ・焼きそば
- ・野菜サラダ
- ・減量パン、牛乳

エネルギー：小学校 631 Kcal、中学校 772Kcal

たんぱく質：小学校 24.4g、中学校 29.2g

(小学3・4年生の分量としています。)

写真の量は、中学生分です。

淡路市学校給食献立

4月15日(火)



献立名

- ・鶏肉のレモン風味
- ・キャベツの赤しそ和え
- ・ねぎの味噌汁
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 648 Kcal、中学校 769Kcal

たんぱく質：小学校 25.4g、中学校 29.6g

(小学3・4年生の分量としています)

4月16日(水)



献立名

- ・カレーライス
- ・じゃこのサラダ
- ・麦ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 681 Kcal、中学校 800 Kcal

たんぱく質：小学校 24.2g、中学校 27.9g

(小学3・4年生の分量としています。)

写真の量は、中学生分です。

淡路市学校給食献立

4月17日(木)



献立名

- ・淡路島牛丼
- ・チンゲンサイのいろいろ和え
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 618 Kcal、中学校 739Kcal

たんぱく質：小学校 22.2g、中学校 26.0g

(小学3・4年生の分量としています)

4月18日(金)



献立名

- ・魚(たい)の塩こうじ焼き
- ・ほうれんそうのおかか和え
- ・たけのこと鶏肉のみそ煮
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 626 Kcal、中学校 732Kcal

たんぱく質：小学校 29.5g、中学校 32.9g

(小学3・4年生の分量としています。)

写真の量は、中学生分です。

淡路市学校給食献立

4月21日(月)



献立名

- ・マカロニのケチャップ炒め
- ・じゃがいものスープ
- ・減量黒糖パン、牛乳

エネルギー：小学校 583 Kcal、中学校 725Kcal

たんぱく質：小学校 22.6g、中学校 27.1g

(小学3・4年生の分量としています)

4月22日(火)



献立名

- ・焼肉風
- ・ふのみそ汁
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 614 Kcal、中学校 732 Kcal

たんぱく質：小学校 24.4g、中学校 28.3g

(小学3・4年生の分量としています。)

写真の量は、中学生分です。

淡路市学校給食献立

4月23日(木)



献立名

- ・豆カツ
- ・フロッキーのコンソメ味
- ・野菜スープ
- ・減量パン、牛乳

エネルギー：小学校 554Kcal、中学校 647 Kcal

たんぱく質：小学校 21.8g、中学校 24.8g

(小学3・4年生の分量としています)

4月24日(木)



献立名

- ・マーボー豆腐
- ・春雨サラダ
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 651 Kcal、中学校 767 Kcal

たんぱく質：小学校 27.3g、中学校 31.3g

(小学3・4年生の分量としています。)

写真の量は、中学生分です。

淡路市学校給食献立

4月25日(金)



献立名

- ・いわしの甘露煮
- ・春キャベツのごま和え
- ・若竹汁
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 566 Kcal、中学校 653 Kcal

たんぱく質：小学校 24.8g、中学校 27.1g

(小学3・4年生の分量としています)

4月28日(月)



献立名

- ・えびのクリーム煮
- ・こんにゃくサラダ
- ・さくらゼリー
- ・減量パン、牛乳

エネルギー：小学校 572 Kcal、中学校 692Kcal

たんぱく質：小学校 23.2g、中学校 27.8g

(小学3・4年生の分量としています。)

写真の量は、中学生分です。

淡路市学校給食献立

4月30日(水)



- ・平つくね（お好みソース）
- ・きゅうりの梅おかか和え
- ・山菜のかきたま汁
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 565 Kcal、中学校 653 Kcal

たんぱく質：小学校 21.0g、中学校 23.3g

（小学3・4年生の分量としています）

写真の量は、中学生分です。