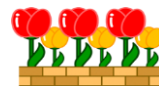


令和8年度



4月 献立表



日 (曜)	牛乳	主食 ごはん ばんめん	献立名	食品名					栄養価(えいようか) エネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 %			
				おもにエネルギーのもとになる食品 (き)		おもに体をつくるもとになる食品 (あか)		おもに体の調子を整えるもとに なる食品(みどり)		小1	小3	小5
				たんすいかぶつ が多い	しぼうが多い	たんぱくしつが多い	むきしつが多い	カロテンが多い	その他のビタミン が多い			
9 (木)			入学式									
10 (金)		ごはん	ホキとひよこ豆の甘からめ きゅうりもみ けんちん汁	ごはん でん粉 砂糖	油 ごま油	ホキ ひよこ豆 木綿豆腐	牛乳	人参	生姜 きゅうり 大根 干しいたけ	459 20.9 29.4	546 23.4 26.0	632 25.7 23.9
13 (月)		コッパ パン(減)	オムレツ グリーンサラダ 焼きそば ポケットチーズ	コッパパン 砂糖 中華めん	ごま油 油	オムレツ 豚肉	牛乳 チーズ	ブロッコリー グリーンアスパラガス チンゲンサイ 人参	生姜 キャベツ もやし	521 23.4 36.3	547 24.3 35.5	623 27.2 34.2
14 (火)		ごはん	いわしの梅煮 いり大豆和え 塩肉じゃが	ごはん 砂糖 こんにやく じゃが芋	油	いわしの梅煮 大豆 豚肉	牛乳	小松菜 人参	白菜 玉ねぎ	476 21.4 27.6	559 23.6 24.3	672 28.5 22.8
15 (水)		ごはん	焼きぎょうざ 春雨のピリ辛炒め 関東だき 大豆ふりかけ	ごはん 春雨 砂糖 こんにやく じゃが芋 大豆ふりかけ	ごま油	ぎょうざ さつま揚げ がんもどき	牛乳	人参 ビーマン	にんにく 生姜 玉ねぎ	469 17.8 24.6	551 19.6 21.7	667 22.4 20.5
16 (木)		ごはん	チキンカレー 水菜のサラダ フルーツヨーグルト	ごはん じゃが芋 砂糖	油 カレールウ	鶏肉	牛乳 ヨーグルト	人参 水菜	にんにく 生姜 玉ねぎ 大根 とうもろこし パイナップル 桃 バナナ	527 18.9 25.3	623 21.4 22.5	716 23.4 20.9
17 (金)		ごはん	わかさぎのフリッター わかめのチヨナムル 肉豆腐	ごはん 砂糖 こんにやく	油 ごま油 ごま	豚肉 焼き豆腐	牛乳 わかさぎフリッター わかめ	人参	キャベツ もやし 玉ねぎ 白菜 しめじ ねぎ	503 23.0 36.5	596 25.7 32.9	687 28.2 30.5
20 (月)		食パン	ポークソテー ゆでブロッコリー クリームシチュー メープルジャム	食パン 砂糖 じゃが芋 メープルジャム	油 ホワイトルウ	豚肉 ベーコン	牛乳 脱脂粉乳 生クリーム	ブロッコリー 人参	玉ねぎ にんにく りんご	559 25.6 33.2	627 28.5 32.3	740 32.7 30.4
21 (火)		ちらし 寿司	入学・進級お祝い献立 鶏肉のから揚げ コーンと和え すまし汁 お祝いデザート	ちらし寿司 でん粉 いちごクレープ	油	鶏肉 豆腐	牛乳	チンゲンサイ 人参	きゅうり とうもろこし えのきたけ ねぎ	558 20.7 35.2	649 22.8 31.8	778 30.1 29.4
22 (水)		ごはん	さばのみそ煮 ゆかり和え 親子煮	ごはん こんにやく じゃが芋 砂糖		さばのみそ煮 鶏肉 卵	牛乳	ゆかり 人参	白菜 大根 玉ねぎ しめじ	538 28.3 33.3	619 30.6 30.2	730 34.9 28.5
23 (木)		ごはん	にんじんシューマイ 海藻サラダ マーボー豆腐	ごはん 砂糖 でん粉	ごま油 油	にんじんシューマイ 豚肉 木綿豆腐	牛乳 海藻ミックス	人参	キャベツ きゅうり 生姜 にんにく ねぎ 筍 干しいたけ	489 22.7 35.3	575 25.3 31.8	691 28.7 29.8
24 (金)		ごはん	ふくらぎの利久揚げ しょうがひたし みそ汁	ごはん 小麦粉 でん粉	油 ごま	ふくらぎ うす揚げ	牛乳	小松菜 人参	生姜 もやし 大根 玉ねぎ えのきたけ	519 21.5 38.7	600 23.1 35.0	707 26.6 32.8
27 (月)			学習参観振替休業日									
28 (火)		ごはん	小魚入りフライビーンズ 磯和え 鶏肉とじゃがいもの南蛮煮	ごはん でん粉 砂糖 こんにやく じゃが芋	油	大豆 鶏肉	牛乳 かえり煮干し のり	チンゲンサイ 人参 いんげん	もやし 玉ねぎ	473 22.9 26.4	564 25.7 23.1	652 28.2 21.3
29 (水)			昭和の日									
30 (木)		ごはん	揚げ魚(ホキ)のレモン味 こぶきいも ちゃんこ鍋	ごはん でん粉 砂糖 じゃが芋 こんにやく	油	ホキ 肉団子 焼き豆腐	牛乳	パセリ 人参	レモン 白菜 しめじ ねぎ	512 24.0 31.6	603 26.1 28.7	700 30.0 26.5

※ 学校給食は心と体の成長を願い、学校教育の一環として実施されています。

※ 学校の行事、食材の入荷の都合等で献立を変更したり、給食を止めたりする場合がありますのでご了承ください。