

令和8年 4月献立表

開道第一小学校

実施日		献立名	赤の食品		黄色の食品		緑の食品		1食分 (kcal)	たんぱく質 (%)
日	曜		体をつくるもとになる		体を動かす熱や力になる		体の調子を整える			
8	水	ごはん ぎゅうにゅう すきやきふうじ ひじきとツナのサラダ	ぶたにく まぐろ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん	たまねぎ ほししいたけ はくさい ねぎ もやし きゅうり コーン しょうが	ごめ しらたき さとう あぶら	579	15.5	
9	木	こうやどうふのそぼろどん ぎゅうにゅう わふうサラダ くだもの(デコボン)	とりひきにく こうやどうふ	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが たまねぎ ほししいたけ グリーンピース キャベツ もやし きゅうり えのきたけ デコボン	ごめ おおむぎ さとう あぶら ごまあぶら	574	16.1	
10	金	フレンチトースト ぎゅうにゅう ミネストローネ フレンチサラダ	たまご とりにく だいず	ぎゅうにゅう	にんじん トマトピューレ パセリ	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	しょくパン メープルシロップ グラニューとう ふんとう じゃがいも マカロニ さとう バター あぶら	553	16.3	
13	月	とりごぼろごはん ぎゅうにゅう ししゃものみりんやき わふうにくだんごスープ	とりにく あぶらあげ ぶたひきにく みそ	きざみごんぶ ぎゅうにゅう ししゃも	にんじん ごまつな	ごぼろ だいごん ねぎ ほししいたけ しょうが はくさい	ごめ おおむぎ さとう あぶら かたくりこ ごま ごまあぶら こんにゃく	586	19.0	
15	水	カレーライス ぎゅうにゅう フルーツサラダ ★1ねんせいきゅううしよくかいし	ぶたにく	チーズ ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ きゅうり みかんかん パインアップルかん	ごめ おおむぎ じゃがいも ごむぎこ さとう あぶら	568	11.9	
16	木	スパゲティ・ミートソース ぎゅうにゅう ポテトサラダ くだもの(いちご)	ぶたひきにく だいず レンズまめ	パルメザンチーズ ぎゅうにゅう	にんじん トマトかん トマトピューレ	にんにく セロリー たまねぎ マッシュルーム きゅうり いちご	スパゲティ さとう じゃがいも オリーブオイル あぶら	574	17.4	
17	金	ごはん ぎゅうにゅう さけのマヨネーズやき やさいのごまあえ たまねぎとあぶらあげのみそしる	さけ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ごまつな	キャベツ たまねぎ だいごん えのきたけ	ごめ さとう マヨネーズ(たまごなし) しろすりごま しろごま	574	18.6	
20	月	きなこあげパン ぎゅうにゅう マカロニのクリームに コーンサラダ	きなこ とりにく	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん パセリ	たまねぎ マッシュルーム グリーンピース キャベツ きゅうり コーン	ミルクパン さとう じゃがいも ごむぎこ マカロニ あぶら バター	623	14.4	
21	火	むぎごはん ぎゅうにゅう マーボー豆腐 ちゅうかさサラダ	ぶたひきにく とらふ だいず みそ ハム	ぎゅうにゅう	にんじん ごまつな	にんにく しょうが たまねぎ たけのこ ほししいたけ きゅうり もやし	ごめ おおむぎ さとう あぶら かたくりこ ごまあぶら しろごま	568	17.5	
22	水	オムライスふうまぜごはん ぎゅうにゅう ソーセージとやさいのスープ りんごゼリー	とりにく たまご ウインナー	ぎゅうにゅう かんてん	にんじん ごまつな	たまねぎ マッシュルーム にんにく セロリー キャベツ りんごジュース	ごめ おおむぎ じゃがいも さとう あぶら バター	567	13.9	
23	木	ごはん ぎゅうにゅう さかなとだいずのあげに くだくさんみそしる	さめ だいず あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん ごまつな	しょうが だいごん キャベツ しめじ	ごめ かたくりこ じゃがいも さとう あぶら	581	18.0	
24	金	ぶたにくチャーハン ぎゅうにゅう ジャンボシューマイ チンゲンさいともやしのスープ	ぶたにく ぶたひきにく だいず とりにく とらふ	ぎゅうにゅう	にんじん ごまつな チンゲンサイ	ねぎ たまねぎ ほししいたけ しょうが もやし	ごめ かたくりこ しゅうまいのかわ あぶら ごまあぶら	595	18.4	
27	月	たけのごはん ぎゅうにゅう さわらのごみやき あおなのおかかあえ かきたまじる	あぶらあげ さわら かつおぶし とりにく とらふ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん さやえんどう ごまつな	たけのこ ねぎ しょうが もやし キャベツ しめじ	ごめ さとう かたくりこ	565	21.7	
28	火	むぎごはん ぎゅうにゅう ヤンニョムチキン チャプチェ わかめスープ ★かんこくりょうりこんだて	とりにく ぶたにく とらふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん チンゲンサイ	にんにく たまねぎ しょうが ねぎ えのきたけ	ごめ おおむぎ かたくりこ さとう あぶら ごまあぶら はるさめ	635	15.2	
30	木	じゃこいりわかめごはん ぎゅうにゅう しんじゃがいものそぼろに カリカリあぶらあげのサラダ	ぶたひきにく あぶらあげ	たきこみわかめのもと ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	にんじん ごまつな	しょうが たまねぎ ほししいたけ グリーンピース キャベツ	ごめ おおむぎ じゃがいも さとう あぶら ごまあぶら かたくりこ	579	13.7	

※食材料購入の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。 ※給食回数15回
 ※牛乳は、東京都、群馬県、山梨県、岩手県、青森県、宮城県、山形県、福島県、北海道の牛乳を使用しています。
 ※米は、青森県産の米を使用しています。

月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	581	16.5	31.5	2.4	331	97	2.1	225	0.27	0.45	16	5.9