



「早寝 早起き 朝ごはん」運動
シンボルマーク

令和8年

4月献立表

春日小学校

実施日 日 曜	献立名	赤の食品		黄色の食品		緑の食品		栄 養 量			
		血や肉、骨や歯になる		体を動かす熱や力になる		体の調子を整える		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
9 木	そぼろ丼 ★牛乳 キャベツとじゃこのサラダ 味噌汁	とりひきにく だいず のり ★ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ あぶらあげ みそ		ごめ おおむぎ さとう ちょうごうゆ ごまあぶら しろうごま じゃがいも		たまねぎ しょうが さやえんどう キャベツ にんじん きゅうり		584	17.7	29.3	2.8
10 金	揚げパン(白ごまきなこ) ★牛乳 ミネストローネ	きなこ ★ぎゅうにゅう ウィナー ベーコン		ミルクパン あぶら しろうごま さとう ちょうごうゆ じゃがいも マカロニ		にんにく セロリー たまねぎ にんじん キャベツ トマトピューレ パセリ		586	13.7	39.2	2.2
13 月	ドライカレー ★牛乳 フルーツヨーグルト	ぶたひきにく だいず ★ぎゅうにゅう ヨーグルト		ごめ おおむぎ ちょうごうゆ こむぎこ さとう		にんにく しょうが にんじん たまねぎ グリーンピース セロリー マッシュルーム レーズン トマトピューレ パインアップルかん ももかん みかんかん		610	14.2	25.1	1.6
14 火	麦ごはん ★牛乳 麻婆豆腐 パンサンスー	★ぎゅうにゅう ぶたひきにく だいず みそ とうふ ハム		ごめ おおむぎ ちょうごうゆ さとう ごまあぶら かたくりこ はるさめ		しょうが にんじん にんにく たまねぎ いら ねぎ ほししいたけ きゅうり もやし		609	17.1	33.0	2.3
15 水	春キャベツの豚丼 ★牛乳 けんちん汁	ぶたにく ★ぎゅうにゅう とうふ		ごめ ちょうごうゆ さとう しろうごま かたくりこ さといち こんにゃく		たまねぎ にんじん キャベツ ごぼう だいこん ねぎ		573	15.6	31.1	2.2
16 木	ソース焼きそば ★牛乳 ブロッコリーのサラダ 豆花(トウファ)	ぶたにく ★ぎゅうにゅう ハム とうにゅう アガー		ちょうごうゆ ちゅうかめん オリーブゆ さとう くらごとう みずあめ		にんにく にんじん たまねぎ もやし キャベツ ブロッコリー		578	16.8	29.1	2.8
17 金	ごはん ★牛乳 和風ハンバーグ 切干大根の煮物 味噌汁	★ぎゅうにゅう とうふ とりひきにく ぶたひきにく さつまあげ あつあげ みそ		ごめ パンこ ちょうごうゆ さとう かたくりこ		たまねぎ にんじん えのきたけ きりぼしだいこん さやいんげん キャベツ		608	16.8	30.0	2.5
20 月	★チャーハン ★牛乳 ★春巻き チンゲン菜のスープ	★たまご やきぶた なたと ★ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ		ごめ ちょうごうゆ さとう ごまあぶら はるさめ かたくりこ こむぎこ あぶら はるまきのかわ		ねぎ にんじん グリーンピース しょうが にんにく ほししいたけ たけのこ もやし いら たまねぎ しめじ チンゲンサイ		620	14.9	37.3	2.7
21 火	アルファ米赤飯 ★牛乳 鶏の照り焼き 青菜のバターいため すまし汁	★ぎゅうにゅう とりにく ベーコン かまぼこ		アルファかまい ちょうごうゆ くらごま さとう バター		しょうが にんじん コーン ごまつな だいこん こねぎ		565	16.0	32.0	2.9
22 水	スパゲティミートソース ★牛乳 玉ねぎドレッシングのサラダ ★清見オレンジ	ぶたひきにく だいず パルメザンチーズ ★ぎゅうにゅう		スパゲティ オリーブゆ さとう ちょうごうゆ		セロリー にんにく たまねぎ にんじん トマトピューレ マッシュルーム キャベツ ごまつな コーン ★きよみ		612	17.7	35.1	1.7
23 木	麦ごはん ★牛乳 ★お魚フライ ひじきの煮物 呉汁	★ぎゅうにゅう さめ ★たまご ひじき さつまあげ だいず あぶらあげ みそ		ごめ おおむぎ あぶら こむぎこ パンこ ごまあぶら こんにゃく さとう		にんじん さやいんげん だいこん たまねぎ ごぼう		596	18.4	28.1	2.7
24 金	グリーンピースごはん ★牛乳 じゃがいものそぼろ煮 野菜のご味噌和え	★ぎゅうにゅう ぶたひきにく とりにく みそ		ごめ じゃがいも ちょうごうゆ さとう かたくりこ ごまあぶら しろうごま		グリーンピース しょうが にんじん たまねぎ さやいんげん もやし キャベツ		594	16.2	25.5	2.7
27 月	麦ごはん ★牛乳 鯖のカレー焼き 五目きんぴら 味噌汁	★ぎゅうにゅう さば ぶたにく あつあげ みそ		ごめ おおむぎ ちょうごうゆ ごまあぶら こんにゃく さとう		にんにく しょうが にんじん ごぼう さやいんげん キャベツ たまねぎ		583	18.5	34.0	2.2
28 火	チキンライス ★牛乳 ABCスープ お菓子な目玉焼き	とりにく ★ぎゅうにゅう ベーコン かんてん		ごめ ちょうごうゆ マカロニ カルピス さとう		たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトかん グリーンピース キャベツ ごまつな ももかん		619	12.7	26.2	2.5
30 木	ごはん ★牛乳 のりの佃煮 ★卵焼き たっぷり野菜のみそ汁	★ぎゅうにゅう のり ベーコン とうふ ★たまご クリーム あぶらあげ みそ		ごめ さとう ちょうごうゆ さつまいも		たまねぎ にんじん だいこん ごまつな		615	15.2	33.2	2.2

※ 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

★アレルギー対応食材

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	597	16.1	31.2	2.4	327	89	2.3	212	0.31	0.44	14	5.2
基準値	650	エネルギーの 13~20%	エネルギーの 20~30%	2未満	350	50	3.0	200	0.40	0.40	25	4.5以上

※令和3年に日本食品標準成分表が8訂に改定され、現在の献立は8訂の成分表を用いて栄養価を算出しています。8訂ではエネルギーの値が低く算出されるため7訂を元に作成されている学校給食基準値よりエネルギーが低い値になっています。尚、上記の平均値と基準値は中学年(3・4年生)の値です。