

令和8年



# 4月献立表



「早寝早起き朝ごはん」  
運動シンボルマーク

光が丘春の風小学校

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 (%)
9	木		ポークカレーライス 牛乳 フレンチサラダ	豚肉 大豆 牛乳	米 押麦 米油 ジャガイモ バター 小麦粉 砂糖	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん トマト缶 りんご キャベツ きゅうり コーン	634	13.1	30.0
10	金		お赤飯 牛乳 鯖の味噌かけ ぶらこも汁 ぶどうゼリー	ささげ 牛乳 さわら みそ 豆腐 卵 アガー	米 もち米 ごま 砂糖 米油 片栗粉	生姜 たけのこ たまねぎ にんじん えのきたけ 白菜 小松菜 ねぎ ぶどうジュース	602	18.4	26.9
13	月		ごはん 牛乳 焼きししゃも 揚げじゃが金平 呉汁	牛乳 ししゃも 豚肉 鶏肉 豆腐 大豆 みそ	米 米油 こんにゃく 砂糖 ジャガイモ	にんじん ごぼう 大根 白菜 小松菜 ねぎ	623	17.0	33.7
14	火		わかめごはん 牛乳 つくね焼き 豚汁	炊き込みわかめの素 牛乳 鶏肉 はんぺん 豚肉 豆腐 みそ	米 マヨネーズ (卵なし) パン粉 米粉 砂糖 ごま油 片栗粉 米油 こんにゃく ジャガイモ	たまねぎ 生姜 にんじん 大根 ねぎ ごぼう	638	17.3	31.6
15	水		麻婆豆腐丼 牛乳 野菜の生姜醤油和え	豚肉 みそ 豆腐 牛乳	米 米油 砂糖 片栗粉 ごま油	にんにく 生姜 干しいたけ にんじん たけのこ ねぎ にら キャベツ 小松菜	585	17.8	31.2
16	木		スパゲティミートソース 牛乳 コーンサラダ くだもの (清見)	豚肉 大豆 チーズ 牛乳	スパゲティ オリーブ油 米油 砂糖 米粉	にんにく セロリー たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトピューレ トマト缶 キャベツ きゅうり コーン 清見	630	17.5	33.0
17	金		筍ごはん 牛乳 鯖の香味焼き かき玉和風スープ	油揚げ 鶏肉 牛乳 さば 豆腐 卵	米 砂糖 片栗粉	たけのこ にんじん さやいんげん 生姜 ねぎ たまねぎ ほうれん草	569	20.0	34.5
20	月		チキンライス 牛乳 ハニーサラダ ABCスープ	鶏肉 牛乳 ベーコン	米 米油 バター ジャガイモ はちみつ マカロニ オリーブ油	たまねぎ にんじん グリンピース トマトジュース マッシュルーム キャベツ きゅうり 小松菜	600	14.0	37.2
21	火		ぶどうパン 牛乳 カリカリベーコンのサラダ ボルシチ	牛乳 ベーコン 豚肉 いんげん豆 生クリーム	ぶどうパン 米油 はちみつ ジャガイモ 砂糖	キャベツ きゅうり にんじん コーン レモン にんにく たまねぎ トマトピューレ	564	16.7	33.4
22	水		中華丼 牛乳 ごまだれサラダ	豚肉 えび うずら卵 牛乳	米 米油 砂糖 片栗粉 ごま油 ごま	にんにく 生姜 干しいたけ きくらげ たけのこ にんじん ねぎ 白菜 チンゲンサイ キャベツ きゅうり コーン	565	15.8	28.7
23	木		ごはん 牛乳 鶏肉とコーンの揚げ煮 野菜の磯辺和え	牛乳 鶏肉 のり	米 片栗粉 ジャガイモ 米油 砂糖	生姜 にんにく たまねぎ にんじん コーン 小松菜 さやいんげん もやし	613	14.0	29.2
24	金		菜飯 牛乳 春野菜の煮物 油揚げと野菜のおひたし くだもの (でこぼん)	牛乳 鶏肉 うずら卵 油揚げ かつお節	米 米油 ジャガイモ こんにゃく 砂糖	にんじん たけのこ たまねぎ ふき さやいんげん 小松菜 キャベツ デコポン	601	16.2	27.4
27	月		ごはん 牛乳 魚のあずま煮 青菜の甘味噌かけ 野菜スープ	牛乳 ホキ みそ 油揚げ 鶏肉 豆腐	米 小麦粉 片栗粉 砂糖 ごま ごま油 米油	キャベツ にんじん 大根 のらぼう菜 もやし ねぎ	600	17.2	33.0
28	火		シュガーバターコッペ 牛乳 ポークビーンズ キャロットソースサラダ	牛乳 豚肉 大豆	黒砂糖パン マーガリン グラニュー糖 米油 ジャガイモ 砂糖	たまねぎ トマトピューレ にんじん キャベツ コーン きゅうり ブロッコリー	611	14.9	41.1
30	木		こぎつねごはん 牛乳 千草焼き けんちん汁	豚ひき肉 油揚げ 牛乳 鶏肉 ひじき 卵 鶏肉 豆腐	米 米油 砂糖 こんにゃく ジャガイモ	生姜 にんじん たまねぎ グリンピース ほうれん草 ごぼう 大根 ねぎ	653	19.8	39.0

※ 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

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 (ugRAE)	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	606	16.6	32.7	2.5	327	93	2.3	234	0.29	0.44	17	6.5