

令和8年

4月献立表

光が丘夏の雲小学校

実施日	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		1食分 (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
8 水	ぶたにくチャーハン 牛乳 ジャンボシューマイ トックスープ	ぶたにく ぎゅうにゅう ぶたひきにく とうふ		こめ おおむぎ こめぬかあぶら ごまあぶら かたくりこ しゅうまいのかわ トック		ねぎ にんじん こまつな たまねぎ たけのこ ほししいたけ しょうが にんにく もやし チンゲンサイ		642	16.0	28.7	2.8
9 木	せきはん 牛乳 さわらのさいきょう焼 五目きんぴら 紅白すまし汁	あずき ぎゅうにゅう さわら みそ とりもも とうふ はんぺん		こめ もちごめ くるごま さとう こめぬかあぶら こんにやく		ごぼう にんじん れんこん ほししいたけ さやいんげん だいこん えのきたけ こまつな		581	19.1	24.8	2.5
10 金	こうやどろふのそぼろどん 牛乳 ひじきサラダ 麦みそのみそ汁 みたらしだんご(3コ)	ぶたひきにく こうやどろふ ぎゅうにゅう ひじき とうふ あぶらあげ みそ むぎみそ		こめ こめあぶら さとう こめぬかあぶら じゃがいも しらたまだんご くるごとう かたくりこ		しょうが にんじん ほししいたけ グリーンピース キャベツ コーン ねぎ こまつな		725	15.8	28.2	2.6
13 月	コメッコカレーライス 牛乳 かいそうサラダ	ぶたにく レンズまめ ぎゅうにゅう わかめ		こめ おおむぎ こめぬかあぶら じゃがいも こめこ ざらめ さとう しろすりごま こめあぶら		しょうが にんにく たまねぎ にんじん トマトかん きゅうり もやし コーン		639	13.8	26.1	2.4
14 火	フレンチトースト 牛乳 マカロニのクリーム煮 わかめサラダ	ぎゅうにゅう たまご ベーコン あさり なまクリーム わかめ		しよくパン バター グラニューとう こめぬかあぶら マカロニ じゃがいも そふとたいがまーがりん こむぎこ さとう		たまねぎ マッシュルーム こまつな キャベツ にんじん きゅうり		621	15.0	38.7	2.6
15 水	ジャンバラヤ 牛乳 バジルポテト ABCスープ	ぶたひきにく ウィンナー ぎゅうにゅう とり		こめ こめぬかあぶら バター あぶら じゃがいも かたくりこ マカロニ		にんにく しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム ビーマン キャベツ えのきたけ こまつな		651	12.2	30.3	2.0
16 木	ゆかりごはん ぎゅうにゅう だいずとごぼうのあげがらめ こんさいのごま味噌汁 くだもの(清見柑)1/4	ぎゅうにゅう だいず ちりめんじゃこ あつあげ みそ		こめ おおむぎ あぶら かたくりこ さつまいも さとう こんにやく じゃがいも しろごま(ねり) しろすりごま		だいこん こまつな にんじん ごぼう ねぎ きよみ		671	13.8	27.5	2.3
17 金	ごはん 牛乳 サクラマスの塩こうじ焼き きりぼしだいこんのものなめこじる チーズ	ぎゅうにゅう ます あさり みそ あぶらあげ わかめ チーズ		こめ さとう		きりぼしだいこん こまつな にんじん だいこん なめこ ねぎ		580	18.9	27.9	2.6
20 月	セルパバーガーパン 牛乳 大豆入りハンバーグのトマトソースがけ ペイザンヌスープ フルーツヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたひきにく だいず たまご とり ヨーグルト		ショートニングパン パンこ さとう こめぬかあぶら じゃがいも		たまねぎ トマトピューレ にんにく セロリー にんじん キャベツ こまつな りんごかん パインアップルかん ももかん		618	16.1	36.0	2.4
21 火	ホイコーローどん ぎゅうにゅう ちゅうかふうコーンスープ くだもの(清見柑)1/4	ぶたにく あさり みそ ぎゅうにゅう とうふ たまご		こめ おおむぎ こめぬかあぶら しろごま(ねり) さとう かたくりこ		しょうが にんにく にんじん たけのこ キャベツ ビーマン ねぎ たまねぎ コーン こまつな きよみ		629	15.3	26.3	2.1
22 水	むぎごはん 牛乳 みそちりやき やさしいしょうがじょうゆ よしのじる	ぎゅうにゅう さば みそ チーズ とり あぶらあげ とうふ		こめ おおむぎ さとう こんにやく さといも かたくりこ		キャベツ きゅうり にんじん こまつな しょうが だいこん ねぎ		589	18.3	31.9	2.3
23 木	しょうゆラーメン 牛乳 バリバリちゅうかサラダ いちごパピロア	ぶたにく なると あさり うずらたまご ぎゅうにゅう アガー なまクリーム		ちゅうかめん ごまあぶら こめぬかあぶら さとう ワンタンのかわ あぶら		しょうが にんにく たまねぎ にんじん キャベツ ねぎ こまつな きりぼしだいこん きゅうり コーン いちご		642	16.8	33.8	3.1
24 金	おやこどん 牛乳 ちゃんこ汁 おからのガトーショコラ	とりにく たまご のり ぎゅうにゅう たら なると おから		こめ おおむぎ さとう こむぎこ こめあぶら はちみつ		たまねぎ にんじん はくさい まいたけ ねぎ こまつな みかんジュース		662	16.9	25.0	2.4
27 月	たけのこごはん牛乳 かつおのこみあげ はるやさいのサラダ かきたま汁	あぶらあげ ぎゅうにゅう かつお とり たまご		こめ おおむぎ さとう あぶら かたくりこ こめぬかあぶら こめあぶら		たけのこ にんじん しょうが にんにく ねぎ キャベツ アスパラガス たまねぎ えのきたけ こねぎ こまつな		647	21.7	27.4	2.5
28 火	むぎごはん 牛乳 とりにくと生揚げの ちゅうかいため ワンタンスープ	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ ぶたひきにく		こめ おおむぎ こめぬかあぶら じゃがいも さとう かたくりこ しろごま(ねり) ごまあぶら ウェーブワンタン		しょうが にんにく たまねぎ たけのこ ビーマン あかビーマン にんじん キャベツ ほししいたけ ねぎ いら		626	15.0	29.9	2.1
30 木	わかめごはん 牛乳 キピナゴのたつたあげ コーンサラダ ごもくこじる	ちりめんじゃこ たきこみわかめのもと ぎゅうにゅう きびなご わかめ とりにく あぶらあげ だいず みそ		こめ おおむぎ かたくりこ あぶら こめぬかあぶら さとう こんにやく じゃがいも		しょうが キャベツ にんじん コーン だいこん たまねぎ ねぎ じゃがいも		666	16.8	29.2	2.9

※ 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16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 (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	637	16.3	29.4	2.5	345	91	2.7	201	0.27	0.45	16	5.9
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