



令和8年度

4月献立表



上石神井小学校

実施日 日 曜	牛乳	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)
8	水	○ ドライカレー フレンチサラダ	豚肉 飲用牛乳 (200ml)		精白米 おおむぎ 米ぬか油 薄力粉 米サラダ油 上白糖		にんにく しょうが たまねぎ にんじん 青ピーマン 根菜ねぎ キャベツ きゅうり	531	13.3	26.3	2.1	
9	木	○ 豚キムチ丼 ウエーブワントンスープ	豚肉 米みそ 飲用牛乳 (200ml)		精白米 おおむぎ 米ぬか油 上白糖 味噌 炒りごま ウエーブワントン		にんにく しょうが 根菜ねぎ たまねぎ はくさいキムチ にんじん いら だいこん キャベツ	579	16.2	28.1	2.3	
10	金	○ ご飯 キャベツのみそ汁 鮭の香味焼き じゃがいもの煮物	飲用牛乳 (200ml) さけ 豚肉 米みそ わかめ		精白米 上白糖 炒りごま ごま油 米サラダ油 じゃがいも		しょうが 根菜ねぎ にんじん たまねぎ えのきたけ キャベツ	569	19.7	26.4	2.0	
13	月	○ 麦ご飯 すき焼き風肉豆腐 野菜の酢味噌和え	飲用牛乳 (200ml) 豚肉 木綿豆腐 米みそ		精白米 おおむぎ 米ぬか油 しらたき 三温糖 上白糖 炒りごま		たまねぎ にんじん はくさい えのきたけ こまつな 緑豆もやし	580	16.8	32.0	1.4	
14	火	○ スパゲティーミートビーンズソース パズドレサラダ くだもの	豚肉 黄だいず 飲用牛乳 (200ml)		スパゲティー 米ぬか油 上白糖		にんにく しょうが たまねぎ にんじん セロリー マッシュルーム トマト加工品 パセリ キャベツ きゅうり きよみオレンジ	583	17.0	31.6	2.1	
15	水	○ 米粉ハヤシライス コールスローサラダ ◎1年生給食開始	豚肉 飲用牛乳 (200ml)		精白米 おおむぎ 米ぬか油 じゃがいも 米粉 ざらめ糖 上白糖		にんにく たまねぎ にんじん しょうが 根菜ねぎ マッシュルーム トマト加工品 キャベツ スイートコーン缶詰	658	12.3	34.3	2.1	
16	木	○ ご飯 手作りひじきふりかけ 新じゃがのそぼろ煮 キャベツのごまじょうゆ和え	飲用牛乳 (200ml) ひじき しらす干し 糸削り 豚肉		精白米 ごま油 上白糖 炒りごま 米ぬか油 新じゃがいも てん粉		しょうが たまねぎ にんじん 干しいたけ グリンピース キャベツ	577	14.8	26.0	1.8	
17	金	○ 赤飯 鶏肉と大根のすまし汁 ぶりの照り焼き そくせき漬け	ささげ 飲用牛乳 (200ml) ぶり 鶏肉		精白米 もち米 炒りごま 上白糖 でん粉		しょうが キャベツ きゅうり にんじん だいこん えのきたけ 根菜ねぎ こまつな	561	20.5	30.2	2.3	
20	月	○ 麻婆豆腐丼 春雨サラダ	豚肉 木綿豆腐 米みそ 飲用牛乳 (200ml) ロースハム		精白米 おおむぎ 米ぬか油 ごま油 てん粉 緑豆はるさめ 炒りごま 三温糖		しょうが にんにく にんじん 干しいたけ 根菜ねぎ いら キャベツ きゅうり たまねぎ	594	17.4	31.4	2.4	
21	火	○ たけのご飯 石狩汁 きゅうりとかぶのピリ辛漬け	油揚げ 飲用牛乳 (200ml) さけ 木綿豆腐 米みそ		精白米 もち米 上白糖 米ぬか油 こんにゃく じゃがいも ごま油		たけのご水煮 にんじん たまねぎ だいこん 根菜ねぎ きゅうり かぶ	558	16.8	27.1	2.2	
22	水	○ パインパン クリームシチュー 大根のツナドレサラダ	飲用牛乳 (200ml) 調理用牛乳 生クリーム ツナ 鶏肉		パインパン 米ぬか油 じゃがいも 有塩バター 薄力粉 上白糖		にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム水煮 セロリー グリンピース きゅうり だいこん	560	14.5	41.6	2.4	
23	木	○ 麦ご飯 じゃがいもとわかめのみそ汁 かつおと大豆の東煮 三色和え	飲用牛乳 (200ml) かつお 黄だいず 米みそ わかめ		精白米 おおむぎ 米サラダ油 でん粉 上白糖 じゃがいも		しょうが キャベツ にんじん こまつな たまねぎ 根菜ねぎ	610	20.1	22.6	2.3	
24	金	○ ベーコンピラフ 野菜スープ オムレツ	ベーコン 飲用牛乳 (200ml) 鶏肉 鶏卵		精白米 おおむぎ 上白糖 米ぬか油 じゃがいも		にんじん たまねぎ マッシュルーム水煮 スイートコーン缶詰 青ピーマン パセリ しょうが 根菜ねぎ キャベツ	550	16.2	35.7	2.5	
27	月	○ 親子丼 さつまいも汁	鶏肉 鶏卵 飲用牛乳 (200ml) 豚肉 米みそ		精白米 おおむぎ 上白糖 でん粉 米ぬか油 さつまいも		たまねぎ にんじん 干しいたけ グリンピース だいこん 根菜ねぎ	596	16.8	27.9	2.4	
28	火	○ チャーハン 中華スープ ししゃものカレー揚げ	豚肉 飲用牛乳 (200ml) 子持ちからぶとししゃも 鶏肉		精白米 おおむぎ 米ぬか油 炒りごま ごま油 でん粉 薄力粉		にんにく しょうが 根菜ねぎ にんじん 青ピーマン たけのご水煮 はくさい	571	15.6	39.4	2.4	
29	水	昭和の日										
30	木	○ 麦ご飯 豆腐のみそ汁 さばのねぎ塩焼き のりしめ	飲用牛乳 (200ml) さば 刻みのり 木綿豆腐 米みそ		精白米 おおむぎ 上白糖 ごま油		しょうが 根菜ねぎ キャベツ にんじん こまつな たまねぎ えのきたけ	551	19.5	31.9	2.1	

※ 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

4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	577	16.7	30.8	2.2	317	86	2.2	223	0.30	0.45	15	5.9

日本食品標準成分表が改訂され、2020年版(8訂)になりました。2020年版では、エネルギーの計算方法が改訂されたため、エネルギー量が今までより低く算出されます。学校給食実施基準は食品成分表2015年版(7訂)を基に作成されているため、改訂されるまで摂取栄養価のみ記載します。

献立表をご活用ください。

献立には、料理名だけでなく、給食に使われている食品やエネルギー量などが記載されています。ご家庭での食事作りにご活用ください。また、給食で初めて食べた食品で、食物アレルギーが出る場合があります。食べたことがない食品がある場合は、事前にご家庭で食べるようお願い致します。



牛乳パックのリサイクルについて

飲んだ後の牛乳パックは、自分で開いて、その後、洗い、乾かすといったリサイクルに取り組んでいます。これらの牛乳パックは、トイレトーパーなどに再利用されます。



参考書籍：学校給食、給食・食育大百科

3月の主な食材の産地

にんにく	青森県	キャベツ	群馬県	ごぼう	青森県	にんじん	千葉県	白菜	千葉県	さば	ルウエー	豚肉	千葉県	りんご	青森県
しょうが	高知県	小松菜	埼玉県	にら	愛知県	たまねぎ	北海道	大根	千葉県	鮭	北海道	鶏肉	青森県	いちご	静岡県
ねぎ	茨城県	ピーマン	千葉県	きゅうり	宮城県	じゃがいも	鹿児島	えのき	長野県	ホキ	ニュージーランド	じゃこ	兵庫県	でこぼん	愛媛県

