

令和8年 4月献立表

谷原小学校

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	1食分 (kcal)	エネルギー (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
9 木	豚丼 飲用牛乳 みそ汁	豚肉 牛乳 豆腐 油揚げ みそ	米 麦 なたね油 こんにゃく 砂糖 ジャガイモ	生姜 たまねぎ にんじん しめじ 小松菜	621	15.1	33.6	2.3
10 金	わかめごはん 飲用牛乳 肉じゃが 大豆とじゃこの揚げがらめ	わかめご飯の素 牛乳 豚肉 大豆 ちりめんじゃこ	米 麦 なたね油 こんにゃく ジャガイモ 砂糖 片栗粉 油	にんじん たまねぎ さやいんげん	611	16.2	27.1	2.1
13 月	ごはん 飲用牛乳 さばのにんにく味噌焼き 野菜のからし和え かきたま汁	牛乳 さば みそとり肉 豆腐 卵	米 砂糖 ごま油 片栗粉	にんにく ねぎ ほうれん草 キャベツ にんじん たまねぎ 干しいたけ 小松菜	597	19.4	33.5	2.2
14 火	【1年生給食スタート】 カレーライス 飲用牛乳 海藻サラダ	豚肉 大豆 生クリーム 牛乳 海藻 わかめ	米 麦 なたね油 ジャガイモ ざらめ パター 小麦粉 砂糖 ごま油	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん キャベツ コーン きゅうり	648	12.3	33.2	2.3
15 水	チキンライス 飲用牛乳 キャベツのスープ煮 ぶどうゼリー	とり肉 牛乳 豚肉 ソーセージ 寒天	米 麦 なたね油 砂糖 ジャガイモ	トマトジュース にんじん たまねぎ マッシュルーム グリンピース にんにく キャベツ ぶどうジュース	592	14.1	26.5	2.4
16 木	黒砂糖パン 飲用牛乳 ほうれん草とチーズの卵焼き 野菜とマカロニのトマトスープ	牛乳 豚ひき肉 卵 生クリーム チーズ とり肉 ベーコン	黒砂糖パン なたね油 ジャガイモ 砂糖 マカロニ	にんじん たまねぎ マッシュルーム ほうれん草 セロリ トマト缶 パセリ粉	600	18.4	37.8	2.7
17 金	中華丼 飲用牛乳 わかめスープ	豚肉 いか えび 牛乳 とり肉 わかめ 豆腐	米 麦 なたね油 砂糖 片栗粉 ごま油	生姜 にんにく にんじん たけのこ 干しいたけ たまねぎ 白菜 ねぎ チンゲンサイ	561	17.3	27.0	2.6
20 月	カレーピラフ 飲用牛乳 白身魚のパン粉焼き 野菜と豆のスープ	豚ひき肉 ウィンナー 牛乳 たら チーズ ベーコン いんげん豆	米 麦 なたね油 パター マヨネーズ(卵なし) パン粉	にんじん たまねぎ グリンピース パセリ粉 大根 白菜	588	17.9	33.7	2.4
21 火	ごはん 飲用牛乳 高野豆腐の揚げ煮 磯の香り和え	牛乳 とり肉 高野豆腐 のり	米 ジャガイモ 片栗粉 油 砂糖	にんじん たまねぎ グリンピース キャベツ もやし 小松菜	616	15.6	28.5	1.8
22 水	スパゲティミートビーンズソース 飲用牛乳 フレンチサラダ フルーツポンチ	豚ひき肉 大豆 牛乳 寒天	スパゲティ オリーブ油 なたね油 砂糖	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトピューレ きゅうり キャベツ みかん缶 バインアップル缶 りんご缶	657	16.4	31.2	2.6
23 木	五目鶏めし 飲用牛乳 ししゃものみりん焼き みそ汁	とり肉 油揚げ 牛乳 ししゃも 厚揚げ みそ	米 麦 なたね油 砂糖 白ごま	にんじん 干しいたけ たけのこ たまねぎ 白菜 ねぎ	576	18.7	34.2	2.8
24 金	麻婆豆腐丼 飲用牛乳 春雨サラダ くだもの(清見オレンジ)	豚ひき肉 豆腐 みそ レンズ豆 牛乳 ハム	米 麦 なたね油 砂糖 片栗粉 ごま油 春雨 白ごま	にんにく 生姜 干しいたけ にんじん たけのこ ねぎ いら きゅうり キャベツ 清見	623	15.6	27.2	2.6
27 月	いちごジャムトースト 飲用牛乳 レンズ豆のシチュー ツナコーンサラダ	牛乳 ベーコン 豚肉 レンズ豆 まぐろ	食パン いちごジャム マーガリン なたね油 ジャガイモ	にんにく たまねぎ にんじん トマト缶 トマトピューレ コーン キャベツ 小松菜	598	14.6	38.7	2.4
28 火	ごはん 飲用牛乳 いかのかりんとうがらめ 野菜のごま和え みそ汁	牛乳 いか 油揚げ わかめ 大豆 みそ	米 片栗粉 上新粉 油 砂糖 白すりごま	生姜 キャベツ にんじん 小松菜 大根 たまねぎ えのきたけ	623	17.2	26.4	2.7
30 木	【季節の食材:たけのこ】 たけのこご飯 飲用牛乳 さわらのごまみそ焼き そばろ汁	油揚げ 牛乳 さわら みそ 鶏ひき肉	米 麦 砂糖 白ごま 白ごま(ねり) なたね油 ジャガイモ こんにゃく 片栗粉 ごま油	たけのこ にんじん 干しいたけ 生姜 切干大根 たまねぎ 小松菜 ねぎ	582	19.0	29.1	2.4

※ 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

【4月の予定産地】米…岩手県 牛乳…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

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 (μ gRAE)	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	16.5	31.2	2.4	334	94	2.3	208	0.30	0.43	15	6.4