

令和8年

4月献立表

泉新小学校

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			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	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	わかめごはんの素 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 片栗粉 揚げ油			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	カレーライス 飲用牛乳 海藻サラダ 1年生給食開始	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 バター 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 ウィナー 牛乳 たら チーズ ベーコン いんげん豆			米 麦 なたね油 バター 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 磯の香りしめじ	牛乳 とり肉 高野豆腐 のり			米 ジャガイモ 片栗粉 揚げ油 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 じゃがいも 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 野菜のゴマ和え みそ汁	牛乳 いか 油揚げ わかめ 大豆 みそ			米 片栗粉 上新粉 揚げ油 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	たけのこご飯 飲用牛乳 さわらのごまみそ焼き そぼろ汁	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

中学年値

今月の産地：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)



「早寝早起き朝ごはん」運動  
シンボルマーク

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 (中学年)	606	16.5	31.2	2.4	334	94	2.3	208	0.30	0.43	15	6.4