

令和8年 (2026)

4月献立表

南が丘小学校

実施日	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)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
8	水	マーボー豆腐丼 牛乳 五目さっぱりスープ きよみオレンジ	ぶたひきにく みそ とうふ ぎゅうにゅう とりにく わかめ	こめ むぎ こめあぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	にんにく しょうが ほししいたけ たけのこ にんじん ねぎ にらはくさい こまつな きよみ	608	17.4	32.3	2.3
9	木	菜の花ご飯 牛乳 さわらの桜葉焼き 五目きんぴら 春野菜のすまし汁	たまご ぎゅうにゅう さわら とりにく なると とうふ	こめ こめあぶら ごま さとう でんぶん じゃがいも あぶら こんにやく しろごま かたくりこ	なばな ごぼう にんじん さやいんげん ほししいたけ かぶ かぶ (は) うど	613	17.6	31.9	2.4
10	金	ヘルシーキーマカレー 牛乳 フライドポテト フルーツヨーグルト	ぶたひきにく だいず とうふ ぎゅうにゅう ヨーグルト	こめ むぎ こめあぶら こむぎこ バター さとう あぶら じゃがいも グラニューとう	パセリ にんにく しょうが セロリー たまねぎ にんじん ごぼう トマトかん りんご レーズン ビーマン ももかん みかんかん バインアップルかん	717	13.1	31.1	1.8
13	月	きびごはん 牛乳 さばのカレムニエル 野菜のごま和え 生揚げと春野菜のふくめに	ぎゅうにゅう さば ぶたにく あつあげ	こめ むぎ きび こむぎこ バター さとう しろすりごま こめあぶら こんにやく じゃがいも	もやし こまつな にんじん しょうが たまねぎ ほししいたけ たけのこ ふき	607	17.5	34.7	2.1
14	火	ガーリックピラフ 牛乳 マーマレードチキン オニオンスープ キャベツとコーンのサラダ	ぶたにく ぎゅうにゅう とりにく ベーコン チーズ	こめ むぎ こめあぶら バター マーマレード じゃがいも さとう	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース こまつな キャベツ コーン レモン	604	18.1	35.2	2.8
15	水	やこめ 牛乳 ひじきの春巻き うどのあえも 青菜のみそ汁	だいず あぶらあげ ぎゅうにゅう ぶたひきにく ひじき みそ あつあげ	こめ もちごめ こめあぶら さとう はるまきのかわ はるさめ かたくりこ ごまあぶら こむぎこ あぶら	にんじん ほししいたけ みつば にんにく しょうが たけのこ キャベツ うど きゅうり だいこん こまつな	588	15.0	31.7	3.1
16	木	パプリカライスカレーソース 牛乳 サウピカンサラダ ミルクゼリーイチゴソース	とりにく えび いか あさり ぎゅうにゅう とうにゅう なまクリーム クリームチーズ アガー	こめ むぎ バター こめあぶら こむぎこ あぶら じゃがいも ごまあぶら きびごとう さとう いちごジャム	パセリ にんじん たまねぎ マッシュルーム セロリー コーン きゅうり キャベツ レモン	724	17.3	32.6	2.2
17	金	コーンマヨパン 牛乳 麦入りミネストローネスープ 三色サラダ きよみオレンジ	ハム チーズ ぎゅうにゅう ベーコン とりもも いんげんまめ	しよくパン こめあぶら マヨネーズ (卵なし) マカロニ おおむぎ さとう	たまねぎ コーン パセリ にんにく にんじん セロリー キャベツ トマトかん こまつな もやし きよみ	622	15.9	42.8	3.1
20	月	麦ごはん 牛乳 のりのつくだに 肉じゃが チリめんあえ	ぎゅうにゅう のり ぶたにく ちりめんじゃこ	こめ むぎ さとう こめあぶら じゃがいも しらたき しろすりごま	にんにく しょうが にんじん たまねぎ さやいんげん キャベツ きゅうり こまつな	587	14.7	25.8	2.2
21	火	もち麦ごはん 牛乳 鮭のマヨネーズ焼き 小松菜の梅のりいため 青菜のみそ汁	ぎゅうにゅう さけ のり あぶらあげ みそ わかめ	こめ もちむぎ マヨネーズ (卵なし) ごまあぶら じゃがいも	にんじん たまねぎ ビーマン マッシュルーム セロリー こまつな キャベツ ねりうめ だいこん	600	16.7	35.0	2.8
22	水	カレーライス 牛乳 フレンチサラダ こめレモンケーキ	ベーコン むろあじ ぶたひきにく だいず チーズ ぎゅうにゅう いんげんまめ	オリーブゆ こむぎこ さとう スパゲティ こめあぶら こめこ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム ほししいたけ トマトかん トマトピューレ パセリ キャベツ コーン きゅうり レモン	704	17.6	30.6	2.4
23	木	はるたきごはん 牛乳 きびなごの素揚げ くきわかめ和風サラダ 玉ねぎとふのみそしる	あぶらあげ ぎゅうにゅう きびなご 冷凍くきわかめ とうふ みそ	こめ むぎ さとう こむぎこ でんぶん こめあぶら じゃがいも やきふ	たけのこ ふき にんじん キャベツ コーン たまねぎ こまつな	588	17.2	26.0	3.1
24	金	ハッシュドポーク 牛乳 キャベツとわかめのお浸し キャロットオレンジゼリー	ぶたにく なまクリーム だいず ぎゅうにゅう わかめ かつおぶし アガー	こめ むぎ バター こめあぶら こむぎこ さとう ざらめ	パセリ にんにく たまねぎ にんじん セロリー トマトピューレ グリンピース キャベツ こまつな オレンジジュース	680	13.4	31.1	2.4
27	月	麦ごはん 牛乳 いわしのかばやき わふうのりサラダ 具だくさんのみそ汁	ぎゅうにゅう いわし のり とうふ あぶらあげ わかめ みそ	こめ むぎ こめこ でんぶん こめあぶら さとう しろごま じゃがいも	しょうが こまつな もやし キャベツ にんじん ねぎ	594	17.3	31.2	2.8
28	火	シーフードカレーピラフ 牛乳 ポテトオムレツ こまつなポターージュ きよみオレンジ	とりもも えび いか あさり ぎゅうにゅう ぶたひきにく たまご なまクリーム チーズ とりにく とうにゅう	こめ むぎ こめあぶら バター じゃがいも こむぎこ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ あかピーマン ビーマン ほうれんそう こまつな きよみ	613	17.4	35.7	3.0
30	木	そばめしチャーハン 牛乳 ジャンボ焼きぎょうざ からし酢醤油 華風コーンスープ	ぶたにく あおのり ぎゅうにゅう ぶたひきにく とりひきにく とうふ たまご わかめ	こめ むぎ こめあぶら ちゅうかめん ぎょうざのかわ こむぎこ ごまあぶら かたくりこ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ キャベツ もやし にら コーン こまつな ねぎ	624	16.7	35.3	3.0

※ 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	630	16.4	32.7	2.6	370	98	3.0	273	0.29	0.47	21	7.2
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