

日	曜	牛乳	令和8年度 4月献立表				6つの基礎食品とその働き						エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (%)	
			主食	主菜	副菜	添え物	体の組織をつくる	骨や歯の成分になる	健康を保持し・代謝を調節する		エネルギー源になる	効果的なエネルギー源			
							たんぱく質	無機質	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	炭水化物	脂質			
9	木	○	麦ご飯	春キャベツの回鍋肉	中華スープ		豚肉 みそ 鶏ひき肉 豆腐	牛乳	にんじん ピーマン	にんにく 生姜 干しいたけ ねぎ キャベツ 白菜 たまねぎ	米 大麦 砂糖 片栗粉	米油 ごま油	750	14.0	
10	金	○	きびご飯	いかと大豆のかりんとがらめ	切干大根とピーマンの炒め煮	味噌けんちん汁	いか 大豆 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳	にんじん ピーマン 小松菜	生姜 切干大根 ごぼう 大根 ねぎ	米 きび 片栗粉 砂糖 里芋	油 ごま油 米油 ごま油	755	16.6	
13	月	○	チキンカレーライス		キャベツとハムのソテー		とり肉 レンズ豆 ハム	牛乳	にんじん トマト缶	生姜 にんにく たまねぎ キャベツ コーン	米 大麦 じゃが芋 小麦粉	米油 バター	798	13.8	
14	火	○	赤飯	鮭の石垣揚げ	おひたし	むらくも汁	ささげ 鮭 鶏ひき肉 豆腐 卵	牛乳 青のり	小松菜 にんじん	もやし ねぎ	米 もち米 小麦粉 パン粉 片栗粉	黒ごま 白ごま油	794	20.6	
15	水	○	春色トースト	春野菜のクリーム煮	彩りサラダ		とり肉	コンデンスミルク 牛乳 脱脂粉乳 クリーム	にんじん アスパラガス スナップえんどう	セロリー たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	食パン いちごジャム じゃが芋 小麦粉 砂糖	マーガリン 米油 バター	729	13.9	
16	木	○	麦ご飯	千草焼き	海藻サラダ	具だくさん味噌汁	鶏ひき肉 豆腐 卵 ぶり肉 厚揚げ みそ	牛乳 ひじき わかめ 海藻	にんじん さやいんげん	干しいたけ えのきだけ 白菜 きゅうり コーン たまねぎ ごぼう 大根 ねぎ	米 大麦 砂糖 里芋	米油 ごま油	734	16.8	
17	金	○	豚キムチ丼		トックと白菜のスープ	果物 (甘夏柑)	豚肉 とり肉	牛乳	にんじん 小松菜	にんにく 生姜 キムチ(不使用) たまねぎ ねぎ もやし だけのご 白菜 甘夏みかん	米 大麦 砂糖 片栗粉 トック	ごま油 白ごま	739	15.5	
20	月	○	麦ご飯	ししゃもの唐揚げ	三色炒め	新玉葱の味噌汁	豆腐 みそ	牛乳 ししゃも わかめ	にんじん 小松菜	生姜 にんにく もやし たまねぎ	米 大麦 片栗粉 小麦粉 じゃが芋	油 米油	716	15.1	
21	火	○	親子丼		五目汁	みかんゼリー	とり肉 卵	牛乳 寒天	にんじん 小松菜	たまねぎ ごぼう 大根 しめじ オレンジジュース みかん缶	米 大麦 砂糖 片栗粉 里芋	米油	766	14.4	
22	水	○	ガーリックトースト	鶏肉と大豆のトマト煮	コールスローサラダ		とり肉 大豆	牛乳	パセリ粉 にんじん トマト缶	にんにく セロリー たまねぎ キャベツ きゅうり	食パン じゃが芋 砂糖	バター 米油	867	16.8	
23	木	○	ご飯	麻婆豆腐	中華風さいころサラダ		豚ひき肉 大豆 みそ 豆腐	牛乳	にんじん 小松菜	にんにく 生姜 干しいたけ たけのこ ねぎ きゅうり コーン	米 砂糖 片栗粉 じゃが芋	米油 ごま油	771	15.7	
24	金	○	キャロットライスのクリームソース		ひよこ豆のサラダ	リボンマカロニスープ	鶏ひき肉 ベーコン ひよこ豆	牛乳 クリーム	にんじん トマトペースト パセリ粉 小松菜	にんにく たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり もやし コーン	米 大麦 小麦粉 砂糖 マカロニ	米油 バター ごま油	754	12.5	
27	月	○	菜の花色ごはん	ツナ入り卵焼き	ちゃんこ煮		まぐろ缶 卵 とり肉 厚揚げ なため みそ	牛乳	小松菜 にんじん	たけのこ たまねぎ ねぎ 白菜 大根	米 大麦 きび 砂糖 片栗粉	ごま油 米油	730	17.1	
28	火	○	ジャージャー麺		きくらげと豆腐のスープ	果物 (なつみ)	豚ひき肉 大豆 みそ とり肉 豆腐	牛乳	にんじん 小松菜	生姜 にんにく ねぎ たまねぎ たけのこ 干しいたけ キャベツ きくらげ なつみ	中華めん 砂糖 片栗粉	ごま油 米油	713	19.1	
29	水	×	昭和の日												
30	木	○	麦ご飯	鯖のカレー焼き	キャベツと胡瓜の生姜風味	えのきのすまし汁	さば 豆腐	牛乳 わかめ	小松菜	にんにく 生姜 キャベツ きゅうり 白菜 えのきだけ ねぎ	米 大麦 砂糖	ごま油	702	18.3	

* 食材料購入等の都合により、献立を変更する場合があります。

* 給食当番はマスクを着用してください。また、各自毎日清潔な給食用ナフキンを持参してください。

* 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。

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	755	16.0	29.7	3.2	377	116	3.0	278	0.31	0.51	21	7.3