



令和8年 4月献立表

小学校

日	曜日	献立名		食品名			1食分 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	
		主食	牛乳	副食	体をつくるものになる	エネルギーのもとになる				体の調子を整えるものになる
6	月	ご飯		豚肉の生姜炒め かりかり揚げ入り茹で野菜 けんちん汁	牛乳 豚肉 油揚げ わかめ	米 油 片栗粉 ごま油 砂糖 こんにゃく じゃがいも	玉ねぎ 生姜 人参 キャベツ ごぼう 大根 ねぎ	570	21.1	16.7
7	火	ご飯		鶏肉の西京焼き 春野菜のきんぴら 具沢山すまし汁	牛乳 鶏肉 味噌 蒸しかまぼこ 豆腐	米 砂糖 油 糸こんにゃく ごま	生姜 人参 蓮根 うど ごやえんどう しめじ ねぎ ほうれん草	577	22.6	17.1
8	水	たけのこご飯		鮭の味噌焼 春キャベツのサラダ 五目汁	油揚げ 牛乳 鮭 味噌 鶏肉	米 大麦 油	たけのこ ブロッコリー 人参 キャベツ コーン 伍 椎茸 玉ねぎ もやし 小松菜	571	25.2	15.7
9	木	桜トースト		春キャベツと豚肉のスープ煮 ベーコンポテト 清見オレンジ	脱脂粉乳 牛乳 豚肉 豆腐 ベーコン	小麦粉 砂糖 ショートニング マーガリン ジャム 油 はるさめ バター じゃがいも	桜の花塩漬 玉ねぎ 椎茸 人参 筍 キャベツ 清見オレンジ	557	20.6	20.4
10	金	赤しご飯		さわらの照り焼き 花びたし 味噌汁	牛乳 鯖 卵 油揚げ 豆腐 味噌	米 砂糖 油 じゃがいも	しそ 生姜 ほうれん草 キャベツ 大根 ねぎ	598	25.5	17.6
13	月	かき玉うどん		もちもちポテト ツナ入り茹で野菜	鶏肉 油揚げ 卵 わかめ 牛乳 まぐろ	うどん じゃがいも ながいも 片栗粉 油 砂糖	人参 筍 ねぎ キャベツ きゅうり	560	20.6	22.7
14	火	麦ご飯		麻婆豆腐 もやしの中華風サラダ 紅小豆	牛乳 豚挽き肉 大豆 豆腐 わかめ	米 大麦 油 砂糖 片栗粉 ごま油	にんにく 生姜 人参 筍 椎茸 ねぎ もやし きゅうり タンゼロ	584	22.8	17.9
15	水	コーンピラフ		じゃこオムレツ 人参ラバ 野菜スープ	牛乳 チーズ ちりめんじゃこ 卵 まぐろ ベーコン	米 バター 油 砂糖 ごま じゃがいも	コーン缶 玉ねぎ 小松菜 人参 レモン らっさよう セロリー	592	21.4	19.2
16	木	ご飯		鯖のカレー焼き 野菜の塩風味 大豆の磯煮 味噌汁	牛乳 さば 大豆 ひじき 油揚げ 豆腐 わかめ 味噌	米 小麦粉 油 砂糖 じゃがいも	キャベツ 人参 さやえんどう 玉ねぎ ねぎ	652	23.5	23.6
17	金	八宝麺		中華サラダ じゃが芋のから揚げ	豚肉 いか 海老 うずら卵 牛乳	中華めん 油 片栗粉 ごま油 砂糖 ごま じゃがいも	生姜 にんにく 筍 人参 キャベツ 椎茸 ねぎ 小松菜 切り干し大根 きゅうり	550	19.1	18.4
20	月	ご飯		わかさぎのから揚げ かぶときゅうりのサラダ 豆腐入り澄まし汁 海苔の佃煮	牛乳 わかさぎ 豆腐 油揚げ のり	米 片栗粉 油 砂糖	かぶ きゅうり 玉ねぎ かぶの葉 人参 ねぎ 小松菜	568	20.6	17.4
21	火	ご飯		つくね焼き チンゲンサイのお浸し 味噌汁	牛乳 鶏肉 卵 味噌 かつお節 油揚げ わかめ	米 パン粉 ごま油 砂糖	筍 椎茸 ねぎ にんにく 生姜 チンゲンサイ 人参 もやし	586	22.8	17.6
22	水	ホイコーロー丼		もやしとらのナムル 春雨スープ	豚肉 味噌 牛乳 鶏肉	米 油 砂糖 片栗粉 ごま油 ごま はるさめ	生姜 にんにく 玉ねぎ 人参 キャベツ しめじ 椎茸 ビーマン もやし たら チンゲンサイ ねぎ	596	19.8	17.7
23	木	ミルクパンコッ ペ		ポテトグラタン(鶏肉) コールスローサラダ オニオンスープ	脱脂粉乳 コンデンスミルク 牛乳 鶏肉 生クリーム チーズ ベーコン	小麦粉 砂糖 ショートニング 油 バター じゃがいも	玉ねぎ パセリ キャベツ 人参 きゅうり しめじ	567	20.8	21.0
24	金	発芽玄米ご飯		いかのかりんと揚げ 野菜の胡麻醤油かけ 根菜汁	牛乳 いか 豆腐 味噌	米 片栗粉 油 砂糖 ごま じゃがいも	生姜 もやし 人参 ほうれん草 大根 ごぼう ねぎ	584	21.6	15.2
25	土	大豆入りドライ カレー			大豆 豚挽き肉 チーズ 牛乳	米 大麦 油 小麦粉 砂糖 バター	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 セロリー ビーマン りんご マッシュルーム	575	21.1	17.9
28	火	ハムと野菜の ガーリックパス タ		豆と野菜のカラフルマリネ あけぼのケーキ	ハム 牛乳 大豆 卵	スパゲッティ 油 砂糖 小麦粉 バター	にんにく ほうれん草 キャベツ 枝豆 きゅうり ごぼう ビーマン 人参 レーズン うんしゅうみかん濃縮還元ジュース	630	22.6	17.7
30	木	ご飯		白身魚のしゅうまい 野菜のオイスターソース炒め わかめスープ	牛乳 鶏肉 たら 海老 いか 豆腐 わかめ	米 砂糖 しゅうまいの皮 油 ごま油	玉ねぎ ねぎ 椎茸 生姜 人参 小松菜 キャベツ	569	25.1	12.9

	1食分 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウ ム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	VA μg	VB1 mg	VB2 mg	VC mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
今月平均摂取量	583	22.0	18.2	340	94	2.1	2.8	235	0.36	0.52	31	2.3	6.3