



令和8年度 4月分 給食予定献立表 3色食品表



日	献立名	主に血や肉になる食品(赤) たんぱく質・無機質	主に熱や力のもとになる食品(黄) 炭水化物・脂質	主に身体の調子をととのえる食品(緑) ビタミン・食物繊維	エネルギー	たんぱく質	脂質
					kcal	g	g
9	肉みそ丼(麦ごはん) (具) 入学・進級お祝い献立	豚肉 大豆 赤みそ	麦 白麦 ごま油 さとう	たまねぎ もやし じゃがいも しょうが にんにく ブロッコリー キャベツ にんじん	803	29.7	25.1
木	ごま酢和え すまし汁 デザート(豆乳プリンタルト)	油あげ ふかし 豆乳 大豆粉	さとう ごま さとう 米粉 ショートニング 油	だいこん たまねぎ なめこ ねぎ			
10	ミルクロール 鶏肉のトマトソース パスタサラダ コンソメジュリアン	脱脂粉乳 鶏肉 ベーコン	小麦粉 ショートニング さとう マーガリン 米粉 でんぷん 大豆油 さとう マカロニ ノンエッグマヨネーズ さとう 油	トマト きゅうり にんじん とうもろこし たまねぎ キャベツ にんじん えのきたけ パセリ	792	30.7	38.1
13	わかめごはん 豚肉のスタミナ炒め かきたま汁 花見団子 お花見献立	わかめ 豚肉 鶏卵 絹ごし豆腐	麦 白麦 油 さとう でんぷん ごま油 でんぷん 米粉 さとう 油	キャベツ たまねぎ にんじん じゃがいも しょうが にんにく りんご たまねぎ えのきたけ じゃがいも よもぎ	809	31.8	17.7
14	ごはん さばの竜田揚げ 火 ひじきの炒め煮 じゃがいものみそ汁	さば ひじき さつま揚げ 油あげ みそ	麦 でんぷん 米粉 大豆油 油 さとう じゃがいも	しょうが にんじん こんにゃく さやいんげん たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ	811	31.2	27.7
15	ごはん 米粉入り春巻き 水 中華和え 塩ラーメン	豚肉 焼き豚 豚肉	麦 油 豚脂 小麦粉 春巻 でんぷん さとう 米粉 粉あめ ショートニング 大豆油 さとう ごま油 中華めん バター	にんじん たまねぎ キャベツ しょうが 干しいたけ もやし にんじん きゅうり たまねぎ キャベツ にんじん とうもろこし ねぎ	871	25.7	34.2
16	ごはん 和風ハンバーグ 木 ブロッコリーのおかかマヨ和え ごま汁	ハンバーグ(鶏肉 豚肉 大豆たん白) 糸かまぼこ かつお節 油あげ みそ	麦 ハンバーグ(豚脂 でんぷん さとう 油 じゃがいも) さとう でんぷん ノンエッグマヨネーズ もち ごま	ハンバーグ(たまねぎ 野菜ペースト) キャベツ ブロッコリー にんじん だいこん にんじん じゃがいも	819	28.5	26.4
17	バターロール 金 フライドチキン 大根とツナのサラダ ミネストローネ	脱脂粉乳 鶏卵 鶏肉 ツナ 豚肉	小麦粉 さとう マーガリン でんぷん 米粉 大豆油 油 さとう マカロニ じゃがいも 油 さとう	だいこん きゅうり とうもろこし たまねぎ にんじん トマト	794	36.2	33.9
20	ごはん 月 きびなごカリカリフライ★ グリーンサラダ カレー	きびなご 豚肉 チーズ	麦 白麦 水あめ さとう じゃがいも でんぷん 米粉ハン粉 玄米粉 油 大豆油 油 さとう じゃがいも 油 カレールウ	しょうが キャベツ きゅうり ブロッコリー たまねぎ にんじん にんにく しょうが プルーン りんご	832	28.5	24.3
21	ごはん 火 豚肉のくわ焼き★ 磯香和え 厚揚げと玉ねぎのみそ汁	豚肉 のり 厚揚げ みそ	麦 でんぷん 米粉 大豆油 さとう さとう	じゃがいも キャベツ もやし たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ	790	29.8	26.9
22	ごはん 水 ポークシューマイ バンバンジーサラダ マーボー豆腐	豚肉 大豆たん白 鶏肉 木綿豆腐 豚肉 大豆 赤みそ	麦 でんぷん 豚脂 さとう 油 小麦粉 さとう ごま 油 さとう でんぷん ごま油	たまねぎ しょうが もやし きゅうり にんじん たまねぎ にんじん にんにく しょうが	834	33.3	29.8
23	ごはん 木 ふくらぎの生姜みそがらめ 甘酢和え 沢煮焼 ヨーグルト	ふくらぎ 白みそ わかめ 豚肉 ヨーグルト	麦 でんぷん 米粉 大豆油 さとう さとう	しょうが キャベツ きゅうり にんじん にんじん だいこん たけのこ ごぼう えのきたけ みつば	818	33.9	24.5
24	ミルク食パン 金 いちごジャム オムレツ ベーコンとキャベツのパペロンチーノ 春野菜のクリーム煮	脱脂粉乳 鶏卵 ベーコン 鶏肉 牛乳	小麦粉 さとう ショートニング さとう 油 でんぷん 油 じゃがいも 油 米粉 生クリーム バター	いちご キャベツ たまねぎ 赤ピーマン にんにく たまねぎ にんじん しいたけ アスパラガス	769	30.6	32.0
27	ごはん 月 ちくわの磯辺揚げ みそ炒め あさり和三つ葉の春うどん	魚肉すり身 あおさ 豚肉 みそ あさり かまぼこ	麦 でんぷん さとう 油 小麦粉 大豆油 油 さとう うどん	キャベツ もやし にんじん じゃがいも たまねぎ にんじん みつば	773	28.5	21.6
28	ごはん 火 大豆とじゃがいものりの塩★ 車麩の卵とじ くだもの(オレンジ)	大豆 青のり 鶏卵 鶏肉	麦 じゃがいも でんぷん 大豆油 車麩 さとう	たまねぎ にんじん ねぎ オレンジ	803	30.8	24.9
29	水	昭和の日					
30	だけのごはん 木 いわしのみぞれ煮 漬物 めった汁	油あげ いわし 豚肉 みそ	麦 白麦 さとう さとう でんぷん たくあん漬(さとう) さつまいも	たけのこ しいたけ だいこん キャベツ きゅうり たくあん漬(だいこん) だいこん たまねぎ にんじん ねぎ	803	31.7	23.6

※牛乳が毎日つきます。赤のなかまの食品にはいりません。
※同じ欄にそれぞれの料理に使われている食材をかいてあります。
※毎月カミカミ献立を実施します。(★印がカミカミ献立です)
※下線 〃 の食品は、河北郡市産です。

「食べることは「生きる」こと!

食べることは、生きるために欠くことができません。勉強・運動ができるのも、毎日食べ物から栄養を取り入れているからです。
育ち盛りの今はもちろんですが、大人になってからも健康でいきいきと過ごしていくためには、望ましい食習慣を身に付けておくことがとても大切です。
一食一食を大切に、好き嫌いをせず、しっかり食べましょう!

4月の栄養価平均	808	15.2%	30.5%
学校給食摂取基準	830	13~20%	20~30%
	kcal		