

# 4月 給食献立表

2026年

日 曜	昼 食	お や つ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
1 水	米飯 ポークチャップ 春雨のごま酢和え すまし汁	牛乳 コーンフレーク 牛乳 ロッククッキー	普通牛乳・豚もも・だいず水蒸缶詰 ロースハム	コーンフレーク・米・調合油 普通はるさめ・ごま・車糖・ごま油 焼きふ・薄力粉・有塩バター	たまねぎ・にんじん・乾しいたけ・きゅうり えのきたけ・わかめ・干しほうとう
2 木	米飯 鶏肉バーベキューソース焼き ジャーマンポテト コンソメスープ	牛乳 バナナ 牛乳 じゃこおにぎり	普通牛乳・豚もも・ベーコン しらす干し	米・車糖・じゃがいも・調合油・ごま ごま油	バナナ・りんご・たまねぎ・こねぎ ブロッコリー・ほんしめじ・にんじん・ごまつな 梅干し
3 金	米飯 ひじきがんも もやしの中華和え みそ汁	牛乳 きな粉マカロニ 牛乳 コーンパン	普通牛乳・きな粉・鶏ひき肉 木綿豆腐・あみそ	マカロニ・スパゲティ・車糖・米・かたくり粉 車糖・調合油・ごま・ごま油 ホットケーキミックス	にんじん・こねぎ・おかひじき ブラックマッペもやし・きゅうり・たまねぎ ほんしめじ・スイートコーン
4 土	みそラーメン 小松菜のおかか和え オレンジ	麦茶 りんごかん 麦茶 味しらべ	豚もも・あみそ・かつお削り節	中華めん・車糖・ごま・塩せんべい	寒天・りんご飲料・キャベツ ブラックマッペもやし・スイートコーン・こねぎ にんにく・しょうが・ごまつな・にんじん パレンシアオレンジ
6 月	米飯 鯖の西京焼き 肉じゃが すまし汁	麦茶 バナナヨーグルト 牛乳 ツナサンド	ヨーグルト・さわら・あみそ・牛もも 普通牛乳・まぐろ缶詰	車糖・米・じゃがいも・調合油・焼きふ 食パン・マーガリン	バナナ・たまねぎ・にんじん・グリーンピース ぶなしめじ・わかめ
7 火	米飯 カレーマヨチキン 納豆和え すまし汁	牛乳 りんご 牛乳 にんじんホットケーキ	普通牛乳・豚もも・挽きわり納豆 木綿豆腐	米・かたくり粉・車糖・ホットケーキミックス 調合油	りんご・ほうれんそう・にんじん ブラックマッペもやし・えのきたけ・わかめ にんじん
8 水	米飯 中華風つくね 和風サラダ 豆腐とわかめのスープ	牛乳 ぶどうゼリー 牛乳 かぼちゃドーナツ	普通牛乳・鶏ひき肉・木綿豆腐	米・かたくり粉・車糖・ごま油 ホットケーキミックス・調合油	ぶどう飲料・寒天・たまねぎ・キャベツ・にら にんじん・ブラックマッペもやし・カットわかめ スイートコーン缶詰・西洋かぼちゃ
9 木	塩豚丼 キャベツとひじきのサラダ みそ汁	牛乳 麺ラスク 牛乳 お豆腐カップケーキ	普通牛乳・豚もも・まぐろ缶詰・あみそ 絹ごし豆腐	生ふ・有塩バター・黒砂糖・米・ごま油 ごま・車糖・ホットケーキミックス・調合油	こねぎ・ブラックマッペもやし・たまねぎ レモン・キャベツ・にんじん・おかひじき えのきたけ・カットわかめ・バナナ
10 金	米飯 タンドリーチキン ほうれん草とエノキのごま和え きのこスープ	麦茶 牛乳かん 牛乳 キャンパス風おにぎり	普通牛乳・豚もも・ヨーグルト・牛もも	車糖・米・ごま・ごま油	寒天・みかん缶詰・にんにく・しょうが ほうれんそう・えのきたけ・にんじん 生しいたけ・ほんしめじ・こねぎ たくあん漬け・焼きのり
11 土	スパゲティ・ミートソース コーンスローサラダ コンソメスープ	麦茶 バナナ 麦茶 ぼたぼた焼き	鶏ひき肉	マカロニ・スパゲティ・甘せんべい	バナナ・たまねぎ・にんじん・ほんしめじ トマト缶詰・グリーンピース・キャベツ・きゅうり トマト・スイートコーン缶詰・ブロッコリー えのきたけ
13 月	米飯 鮭のちゃんちゃん焼き 筑前煮 すまし汁	麦茶 フルーチェ 牛乳 チヂミ	ゼラチン・普通牛乳・しろさけ・あみそ 豚もも・木綿豆腐・しらす干し	米・車糖・さといも・調合油・薄力粉 かたくり粉・ごま油	いちご・キャベツ・にんじん・たまねぎ・ごぼう さやえんどう・ぶなしめじ・わかめ・にら
14 火	米飯 ひじきつくね ブロッコリーの胡麻マヨサラダ 豆腐のスープ	牛乳 オレンジ 牛乳 きなこトースト	普通牛乳・鶏ひき肉・あみそ かつお削り節・木綿豆腐・きな粉	米・かたくり粉・車糖・車糖・ごま 食パン・マーガリン	パレンシアオレンジ・たまねぎ・ほしひじき こねぎ・ブロッコリー・にんじん・スイートコーン トマト
15 水	米飯 豚肉とにらの炒め物 もやしの梅和え みそ汁	牛乳 きな粉マカロニ 牛乳 いちごパバロア	普通牛乳・きな粉・豚もも・あみそ ゼラチン	マカロニ・スパゲティ・車糖・米・車糖 調合油・ごま油・ごま・じゃがいも いちごジャム	にら・たまねぎ・ブラックマッペもやし にんじん・きゅうり・梅干し・カットわかめ いちごジャム
16 木	米飯 麻婆豆腐 小松菜とじゃこの和え物 チンゲン菜のスープ	牛乳 みかんゼリー 牛乳 鮭おにぎり	普通牛乳・木綿豆腐・鶏ひき肉 淡色辛みそ・しらす干し・かつお削り節 べにざけ	米・調合油・車糖・かたくり粉・ごま油 ごま	寒天・みかん缶詰・こねぎ・しょうが・にんにく にんじん・ごまつな・カットわかめ チンゲンサイ・たまねぎ・生しいたけ・しそ
17 金	牛丼 キャベツの中華和え みそ汁	牛乳 ビスケット 牛乳 こまスコーン	普通牛乳・牛もも・まぐろ缶詰 木綿豆腐・あみそ	ビスケット・米・車糖・ごま・ごま油 ホットケーキミックス・調合油	たまねぎ・生しいたけ・さやいんげん キャベツ・きゅうり・にんじん・塩昆布 ほんしめじ・カットわかめ
18 土	きつねうどん 野菜炒め バナナ	麦茶 オレンジかん 麦茶 源氏パイ	油揚げ・蒸しかまぼこ・豚もも	うどん・調合油・パイ皮	オレンジ飲料・寒天・こねぎ・ほうれんそう 青ピーマン・たまねぎ・ブラックマッペもやし にんじん・キャベツ・バナナ
20 月	米飯 魚の梅おかか焼き けんちょう みそ汁	牛乳 りんご 牛乳 ウインナーパン	普通牛乳・まさば・かつお削り節 木綿豆腐・あみそ・ウインナー	米・車糖・ホットケーキミックス・調合油	りんご・梅干し・しそ・にんじん・大根・こねぎ キャベツ・えのきたけ・カットわかめ
21 火	米飯 牛肉のカラフル炒め 切干し大根の酢物 えのきたけ豆腐のスープ	牛乳 麺ラスク 牛乳 ちくわの磯辺あげ	普通牛乳・牛もも・まぐろ缶詰 木綿豆腐・焼き竹輪	生ふ・有塩バター・黒砂糖・米 かたくり粉・調合油・車糖・ごま サフラワー油	アスパラガス・黄ピーマン・赤ピーマン たまねぎ・切干しだいごん・にんじん・きゅうり カットわかめ・えのきたけ・あおのり
22 水	コッペパン 鮭のポテマヨチーズ焼き 春雨のマヨサラダ 豆乳スープ	牛乳 バナナ 牛乳 焼きそば	普通牛乳・しろさけ・チーズスプレッド ロースハム・ベーコン・豆乳・豚もも	コッペパン・じゃがいも・かたくり粉 普通はるさめ・車糖・中華めん・調合油	バナナ・たまねぎ・にんじん・こねぎ・きゅうり 大根・ほんしめじ・ブロッコリー・キャベツ ブラックマッペもやし・青ピーマン・あおのり
23 木	米飯 トマトすき焼き マカロニサラダ もやしのスープ	牛乳 ぶどうゼリー 牛乳 ひじきおにぎり	普通牛乳・牛もも・木綿豆腐 ロースハム・油揚げ	米・調合油・車糖・マカロニ・スパゲティ	ぶどう飲料・寒天・にんじん・たまねぎ はくさい・トマト・にんにく・きゅうり スイートコーン缶詰・にんじん ブラックマッペもやし・きくらげ・にら ほしひじき・こねぎ
24 金	たけのこご飯 鶏のから揚げ チップスサラダ ポトフ オレンジ	牛乳 ビスケット 牛乳 プチケーキ	普通牛乳・豚もも・混合ソーセージ 豆乳	ビスケット・米・かたくり粉・調合油 ポテチチップス・じゃがいも・薄力粉 車糖	たけのこ・しょうが・きゅうり・キャベツ にんじん・スイートコーン・にんじん・たまねぎ ぶなしめじ・パレンシアオレンジ キウイフルーツ・みかん缶詰・バナナ
25 土	きのこスパゲティ ブロッコリーとツナのサラダ コンソメスープ	麦茶 りんご 麦茶 ミニサラダ	豚もも・まぐろ缶詰	マカロニ・スパゲティ・調合油・塩せんべい	りんご・たまねぎ・ぶなしめじ・えのきたけ 生しいたけ・ブロッコリー・にんじん スイートコーン缶詰・キャベツ・にんじん ほんしめじ
27 月	米飯 さばの南蛮漬け もやしと塩昆布の和え物 みそ汁	牛乳 きな粉マカロニ 牛乳 しらすパイ	普通牛乳・きな粉・まさば・まぐろ缶詰 あみそ・しらす干し・パルメザンチーズ	マカロニ・スパゲティ・車糖・米・薄力粉 調合油・車糖・ごま油・ごま・パイ皮	たまねぎ・にんじん・青ピーマン ブラックマッペもやし・にんじん・きゅうり 塩昆布・キャベツ・えのきたけ・カットわかめ あおのり
28 火	米飯 えのきつくね 豆腐チャンプルー みそ汁	牛乳 みかんゼリー 牛乳 たくあんのおにぎり	普通牛乳・鶏ひき肉・木綿豆腐・豚もも あみそ	米・ごま・かたくり粉・調合油・車糖 じゃがいも・ごま油	寒天・みかん缶詰・たまねぎ・えのきたけ こねぎ・しょうが・にんじん ブラックマッペもやし・ごまつな・カットわかめ たくあん漬け・しそ
30 木	カレーライス ひじきのサラダ わかめスープ	牛乳 オレンジ 牛乳 にんじんカップケーキ	普通牛乳・豚もも・豆乳	米・調合油・じゃがいも・車糖・ごま 薄力粉	パレンシアオレンジ・たまねぎ・にんじん グリーンピース・ほしひじき・きゅうり・スイートコーン カットわかめ・こねぎ

## ☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

エネルギー	たんぱく質	脂 質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量
499 kcal	20.1 g	15.9 g	264 mg	1.7 mg	210 μg	0.31 mg	0.41 mg	26 mg	3.8 g	2.3 g

おやつの上段は9時、下段は15時です 9時のおやつはたいよう、ほし、うみのみになります。