

2026年

# 4月 給食献立表

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 さばの塩焼き けんちよう すまし汁	牛乳 豆腐ビスケット 牛乳 ホイップクラッカー	普通牛乳、まさは、木綿豆腐、油揚げ 鶏もも、絹ごし豆腐、ホイップクリーム	ビスケット、米、車糖、ソーダクラッカー	にんじん、大根、ぶなしめじ、こねぎ たまねぎ
2	木	コッペパン タンドリーチキン スパゲティサラダ ペーコンと野菜のコンソメスープ	牛乳 クラッカー 麦茶 悪魔のおにぎり ミニサラダ 牛乳 ココアサンド	普通牛乳、鶏もも、ヨーグルト ペーコン	ソーダクラッカー、コッペパン マカロニ、スパゲティ、米、ごま	きゅうり、スイートコーン、にんじん、キャベツ たまねぎ、あおのり、たくあん漬け
3	金	米飯 肉じゃが ブロッコリーのおかか、和え わかめとしめじのみそ汁	麦茶 ミニサラダ 牛乳 ココアサンド	豚もも、厚揚げ、かつお削り節、油揚げ 絹ごし豆腐、麦みそ、普通牛乳	塩せんべい、米、じゃがいも、車糖 食パン、マーガリン	たまねぎ、にんじん、さやいんげん ブロッコリー、スイートコーン、缶詰、ぶなしめじ カットわかめ
4	土	鮭のクリームパスタ コンソメスープ ミニゼリー	麦茶 星たべよ 麦茶 雪の宿 牛乳 ビスコ 牛乳 きな粉ケーキ	しろさけ、普通牛乳、ウインナー	お菓子、マカロニ、スパゲティ、ゼリー	たまねぎ、ぶなしめじ、ほうれんそう スイートコーン
6	月	米飯 白身フライ さつまいもとチーズのサラダ 豚汁	牛乳 ビスコ 牛乳 きな粉ケーキ	普通牛乳、まだら、プロセスチーズ 豚もも、厚揚げ、麦みそ、きな粉、豆乳	お菓子、米、薄力粉、パン粉、調合油 さつまいも、米粉、車糖	たまねぎ、にんじん、きゅうり、大根、ごぼう こねぎ、水
7	火	米飯 鶏肉のトマトソース焼き じゃが芋とアスパラのソテー キャベツのとりとろスープ	牛乳 フルーツ(バナナ) 牛乳 ウインナーパイ	普通牛乳、鶏もも、ウインナー	米、薄力粉、有塩バター、車糖 かたくり粉、じゃがいも、調合油、ごま油 パイ皮	バナナ、たまねぎ、ほうれんそう、トマト缶詰 アスパラガス、キャベツ、にんじん、水
8	水	ねぎ塩豚丼 なめたけ和え かぼちゃのみそ汁	牛乳 コーンフレーク 牛乳 豆乳、おからマフィン	普通牛乳、豚ばら、油揚げ、麦みそ おから、豆乳	コーンフレーク、米、ごま油、塩こうじ ごま、車糖、ホットケーキミックス、調合油	たまねぎ、レモン、根深ねぎ、ほうれんそう にんじん、オクラ、なめたけ、西洋かぼちゃ
9	木	たけのこ釜飯 カレイの煮つけ キャベツのごま和え けんちん汁	麦茶 ソフトサラダ 牛乳 うどんスナック	油揚げ、干しわかめ、厚揚げ まぐろ缶詰、絹ごし豆腐、普通牛乳	塩せんべい、米、車糖、かたくり粉 ごま、うどん、調合油	たけのこ、にんじん、しょうが、ほうれんそう キャベツ、にんじん、ブラックマッペもやし ごぼう、大根、こねぎ
10	金	チキンカレー かみかみサラダ フルーツ(バナナ)	牛乳 スティックチーズ 牛乳 メロンパントースト	普通牛乳、プロセスチーズ、鶏もも さきいか	めし、じゃがいも、ごま油 ホットケーキミックス、食パン、有塩バター グラニュー糖	たまねぎ、にんじん、きゅうり、にんじん ごぼう、バナナ
11	土	ちゃんぽん 餃子 フルーツ(みかん缶)	麦茶 ミニサラダ 麦茶 白い風船	豚ばら、豚ひき肉	お菓子、中華めん、調合油、ごま油 ぎょうざの皮	ブラックマッペもやし、キャベツ、にんじん きくらげ、スイートコーン、しょうが、はくさい にんにく、にら、みかん缶詰
13	月	米飯 豚肉と春キャベツの味噌炒め 和風サラダ すまし汁	牛乳 豆腐ビスケット 麦茶 きな粉プリン	普通牛乳、豚ばら、厚揚げ、麦みそ きな粉	ビスケット、米、ごま油、車糖、ごま 焼きふ、カスタードプリン	キャベツ、ブラックマッペもやし、たまねぎ にんじん、カットわかめ、スイートコーン、缶詰 えのきたけ、こねぎ
14	火	肉わかめうどん がんもどきの煮物 フルーツ(オレンジ)	牛乳 星たべよ 麦茶 ひじきのおにぎり	普通牛乳、牛もも、がんもどき	塩せんべい、うどん、車糖、米、ごま あわ、ひえ、オートミール	カットわかめ、たまねぎ、こねぎ、大根 にんじん、さやいんげん バレンシアオレンジ、ほしひじき
15	水	やきとり丼 オクラ納豆和え じゃが芋と厚揚げの味噌汁	牛乳 クラッカー 牛乳 バタークッキー	普通牛乳、鶏もも、鶏むね 挽き納豆、厚揚げ、麦みそ	ソーダクラッカー、めし、じゃがいも、薄力粉 車糖、マーガリン	根深ねぎ、たまねぎ、オクラ、にんじん ブラックマッペもやし、こねぎ
16	木	米飯 鯖のごま味噌煮 春キャベツとツナの昆布の和え すまし汁	牛乳 ビスコ 牛乳 いちごのスティックパイ	普通牛乳、まさは、麦みそ、まぐろ缶詰 絹ごし豆腐	お菓子、米、車糖、かたくり粉、ごま ごま、パイ皮、いちごジャム	しょうが、キャベツ、きゅうり、スイートコーン 塩昆布、こまつな、にんじん、たまねぎ
17	金	米飯 豚肉のカラフル炒め マカロニサラダ ブロッコリースープ	麦茶 ヨーグルト 麦茶 米粉たこやき	ヨーグルト、豚もも、豚ばら、麦みそ まぐろ缶詰、ウインナー、まだら かつお節	車糖、米、ごま油、マカロニ、スパゲティ 米粉	青ピーマン、にんじん、スイートコーン、たまねぎ きゅうり、スイートコーン、缶詰、ブロッコリー、水 キャベツ、こねぎ、あおのり
18	土	しょうゆラーメン もやしのナムル フルーツ(バナナ)	麦茶 ぱりんこ 麦茶 きな粉餅煎餅	豚ばら	お菓子、中華めん、ごま油、ごま	にんじん、たまねぎ、カットわかめ、こねぎ ブラックマッペもやし、ほうれんそう、バナナ
20	月	ゆかりごはん 白身魚の野菜あんかけ 海藻サラダ おくら味噌汁	麦茶 ミニサラダ 牛乳 ジャムサンド	メルルーサ、麦みそ、普通牛乳	塩せんべい、米、かたくり粉、調合油 青じどりドレッシング、食パン ブルーベリージャム	ゆかり粉、たまねぎ、にんじん、ぶなしめじ ほうれんそう、キャベツ、カットわかめ 刻み昆布、ブラックマッペもやし、きゅうり にんじん、オクラ
21	火	米飯 鶏肉とブロッコリーのソテー シーチキンサラダ ポトフ	麦茶 桃のヨーグルト 牛乳 りんごバウンドケーキ	ヨーグルト、鶏もも、まぐろ缶詰 ウインナー、普通牛乳	車糖、米、調合油、じゃがいも ホットケーキミックス	もも缶詰、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん きゅうり、キャベツ、トマト、スイートコーン にんじん、水、りんご缶詰
22	水	牛すき丼 千草和え すまし汁	牛乳 スティックチーズ 牛乳 ミルクフィユ	普通牛乳、プロセスチーズ、牛もも 牛ばら、厚揚げ、まぐろ缶詰 ホイップクリーム	米、車糖、ごま、パイ皮	キャベツ、生しいたけ、スイートコーン、缶詰 ほうれんそう、ブラックマッペもやし にんじん、えのきたけ、こねぎ、にんじん いちご
23	木	米飯 鯖の南蛮漬け 水菜のツナサラダ わかめスープ	牛乳 豆腐ビスケット 牛乳 ココアクリームクラッカー	普通牛乳、さわら、まぐろ缶詰 ホイップクリーム	ビスケット、米、薄力粉、調合油、車糖 ごま、ソーダクラッカー	たまねぎ、にんじん、青ピーマン、みずな きゅうり、トマト、スイートコーン、カットわかめ こねぎ、水
24	金	米飯 ポークビーンズ コールスローサラダ 野菜スープ	麦茶 ソフトサラダ 牛乳 ピーチゼリー	豚ばら、だいたい水煮缶詰、まぐろ缶詰 普通牛乳	塩せんべい、米、じゃがいも、調合油 車糖、ごま	たまねぎ、にんじん、トマト缶詰、水 キャベツ、スイートコーン、缶詰、ほうれんそう 粉寒天、もも缶詰
25	土	けんちんうどん ブロッコリーの和風サラダ フルーツ(もも缶詰)	麦茶 星たべよ 麦茶 ぼたぼた焼き	鶏もも、絹ごし豆腐	お菓子、うどん	ごぼう、にんじん、大根、乾しいたけ、こねぎ ブロッコリー、キャベツ、スイートコーン、缶詰 もも缶詰
27	月	米飯 ざくざくメンチカツ ポテトサラダ ほうれん草スープ	牛乳 クラッカー 麦茶 フルーツヨーグルト	普通牛乳、牛ひき肉、豚ひき肉 ヨーグルト	ソーダクラッカー、米、パン粉、調合油 じゃがいも	たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり スイートコーン、ほうれんそう、水、みかん缶詰 パインアップル缶詰
28	火	米飯 酢鶏 もやしのナムル 春雨スープ	牛乳 コーンフレーク 牛乳 じゃこチーストースト	普通牛乳、鶏もも、まぐろ缶詰 しろす干し、プロセスチーズ	コーンフレーク、米、調合油、車糖 かたくり粉、ごま、ごま油、普通はるさめ 食パン	たまねぎ、にんじん、生しいたけ 青ピーマン、スイートコーン ブラックマッペもやし、ほうれんそう、きくらげ こまつな、根深ねぎ
30	木	肉みそ丼 れんこん金平 すまし汁	牛乳 ビスコ 牛乳 ツナマヨサンド	普通牛乳、牛ひき肉、豚ひき肉 厚揚げ、麦みそ、豚ばら、絹ごし豆腐 まぐろ缶詰	お菓子、米、車糖、ごま油、ごま 食パン	にんじん、青ピーマン、こねぎ、れんこん ぶなしめじ、たまねぎ

## ☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

エネルギー	蛋白質	脂肪	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	塩分
521 kcal	17.6 g	17.1 g	207 mg	1.3 mg	146 μg	0.22 mg	0.31 mg	17 mg	2.0 g