

令和8年

＊今月の栄養価平均（ ）は基準値
エネルギー たんぱく質 脂 質
小学生 695 kcal(650) 29.1 g (21.1～32.5) 21.1 g (14.4～21.6)
中学生 849 kcal(830) 35.0 g (26.9～41.5) 26.3 g (18.4～27.6)

4月 給食だよ！



牛乳（主に体をつくるもと）は、毎日つきます

日 曜	こんだてめい	主に体のエネルギーになるもの	主に体をつくるもの	主に体の調子を整えるもの	アレルギー食品
7 (火)	スープスパゲティ マナーの日 ・麺 ・スープ 白花豆フィナンシェ				
		スパゲティ オリーブ油			小麦
		バター 油	鶏肉	人参 玉葱 キャベツ エリンギ にんにく パセリ	乳 小麦 さば
		小麦粉 米粉 バター 砂糖	白花豆 牛乳 卵		乳 卵 小麦
8 (水)	かわり親子丼 味噌汁 ほうれん草のごまあえ	米 砂糖 澱粉 油	鶏肉 卵	玉葱 しめじ 生姜	卵
		じゃが芋	若布 味噌	人参	
		砂糖 ごま	油揚げ	ほうれん草 人参	かつおエクス 魚介類
9 (木)	ロールパン 野菜スープ ポークチャップ アスパラのチーズ焼き 新メニュー	パン			乳 卵 小麦
		じゃが芋	鶏肉	キャベツ 人参 玉葱 えのき	
		マカロニ 油 砂糖 澱粉	豚肉	玉葱 トマト	小麦
		マヨネーズ パン粉 油	ベーコン チーズ	アスパラ コーン	小麦 乳 卵
10 (金)	かにめし ふるさと納税返礼品給食・和食の日 味噌汁 新メニュー 厚焼き卵 冷しゃぶサラダ	米 砂糖	ずわいがに		かに かつおエクス
			厚揚げ 味噌	なめこ ほうれん草	
		砂糖	卵 豆腐		卵
		マヨネーズ ごま 砂糖	豚肉	玉葱 きゅうり レタス 大根	卵
13 (月)	麦ごはん ハヤシライス フルーツのピーチゼリーあえ	米 麦			
		じゃが芋 油	豚肉	人参 玉葱 マッシュルーム	小麦
		ゼリー		みかん バイン もも果汁 りんご果汁	
14 (火)	醤油野菜ラーメン ショーロンボー(小2個、中高3個)	ラーメン	豚肉	人参 もやし 白菜 玉葱 長葱 生姜	小麦
		小麦 春雨 澱粉	豚肉 鶏肉	キャベツ 玉葱 たけのこ 生姜	小麦 かきエクス
15 (水)	ごはん わかめスープ 麻婆豆腐 ナムル 新メニュー	米			
		春雨	鶏肉 わかめ	人参 白菜 長葱	魚介類
		砂糖 ごま油 澱粉	豆腐 豚肉 味噌	人参 長葱 生姜 にんにく	
		ごま油 砂糖		もやし 人参 ほうれん草 にんにく	
16 (木)	コッペスライスパン クリームシチュー フランクフルト コールスローサラダ	パン			乳 卵 小麦
		じゃが芋 バター 小麦粉 油	鶏肉 牛乳 生クリーム	玉葱 人参	乳 小麦
			豚肉		
		ドレッシング		キャベツ 玉葱 人参 きゅうり コーン	
17 (金)	白糖食材の日・マナーの日 スパゲティナポリタン プチパン ブルーベリーホイップ(パンにつけてね)		豚肉 チーズ 白糖食材	玉葱 人参 ピーマン にんにく	乳 小麦
		小麦粉 砂糖	牛乳 卵 白糖食材		乳 卵 小麦
		砂糖	ホイップクリーム	ブルーベリー レモン汁	乳
20 (月)	セルフキンパ ・ごはん ・キンパの具 ・たくあん(スプーンで配ってね) ・手巻き海苔(ごはん・具・たくあんをまいてね) トックスープ オレンジゼリー				
		米			
		砂糖 ごま ごま油	豚肉 味噌	人参 玉葱 ほうれん草 にんにく	魚介類
				たくあん	
			海苔		小麦
		トック ごま油	ベーコン	人参 玉葱 長葱	魚介類
21 (火)	肉ごぼううどん ちくわの磯辺揚げ(1～4年1本,5年生以上,先生2本)	うどん 砂糖 油	豚肉 油揚げ	ごぼう 玉葱 人参 長葱	小麦
		小麦粉 米粉 澱粉	ちくわ 青のり		小麦 魚肉
22 (水)	わかめごはん 具たくさん味噌汁 ほっけフライ じゃが芋のカレー煮	米	わかめ		小麦 ほたてエクス
			豆腐 油揚げ 味噌	人参 長葱 ごぼう こんにゃく	
		パン粉 小麦粉	ほっけ		小麦 ほっけ
23 (木)	ロールパン 白菜スープ ハンバーグ マカロニサラダ	じゃが芋 油 砂糖	豚肉	にんにく	小麦
		パン			乳 卵 小麦
		春雨	鶏肉	白菜 人参 長葱	
		パン粉 砂糖	豚肉 鶏肉 豆腐 卵	玉葱 人参	卵 小麦
24 (金)	肉野菜炒め丼 味噌汁 チョレギサラダ	マカロニ マヨネーズ	ツナ	きゅうり 玉葱	卵 小麦 ツナ
		米 ごま 油	豚肉	玉葱 ピーマン 人参 筍	小麦
			油揚げ 味噌	もやし えのき	
27 (月)	マナーの日 ごはん 豚汁 焼き鮭 春雨炒め	ドレッシング ごま	ベーコン 大豆	ほうれん草 人参 キャベツ	小麦
		米			
		じゃが芋	豚肉 豆腐 味噌	人参 大根 ごぼう 長葱 つきこんにゃく 生姜	
			鮭		鮭
28 (火)	麦ごはん ポークカレー ヒレカツ ぶるぶるいちごミルク	春雨 ごま ごま油 砂糖	鶏肉	人参 玉葱 にんにく	
		米 麦			
		じゃが芋 油	豚肉	玉葱 人参 にんにく	小麦
		パン粉 油	豚肉 卵		卵 小麦
30 (木)	切干ごはん カミカミデー 味噌汁 焼きかぼちゃコロッケ	砂糖	牛乳	いちご	乳
		米 油 砂糖	豚肉 油揚げ	切干大根 ごぼう 人参	
			厚揚げ 味噌	玉葱 キャベツ	
		じゃが芋 バター パン粉 オリーブ油 砂糖	豚肉 チーズ 牛乳	かぼちゃ 玉葱	乳 小麦

＊物資の都合により、献立を変更する場合がありますのでご了承下さい。
＊10日はふるさと納税返礼品の「ずわいがに」を贅沢に使った「かにめし」の登場です！
＊17日は白糖食材の日です。酪恵舎さんのチーズと、ノースベリーランドさんのブルーベリーを使用します。