



## 2026年4月 給食予定献立表



本頭学校給食共同調理場

日曜	献立内容	食品名			小学校			中学校		
		赤 血や肉や骨になるもの	緑 体の調子を整えるもの	黄 働く力や熱になるもの	カロリー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カロリー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
9 木	黒糖パン 牛乳 鶏肉のケチャップ煮 マカロニサラダ	ぎゅうにゅう とりにく	たまねぎ にんじん ヤングコーン しめじ グリーンピース トマト ブロッコリー	パン くろざとう じゃがいも さとう でんぷん マカロニ エッグケアマヨネーズ	633	23.4	21.8	785	28.1	25.3
10 金	<span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">お祝い献立</span> 桜寿司 牛乳 ふしめん汁 お祝いいちごゼリー	ぎゅうにゅう こうやどうふ たまご ちくわ	ゆずす ビーツ いんげん れんこん こんにゃく しいたけ えのきだけ にんじん たまねぎ ねぎ	こめ さとう ふしめん おいわいいちごゼリー	525	14.7	10.9	604	16.5	11.6
13 月	豚丼 牛乳 ひじきの華風和え	ぎゅうにゅう ふたにく かまぼこ ひじき あぶらあげ	しめじ たまねぎ ごぼう にんじん ねぎ ほうれんそう	こめ おしむぎ さとう ごま ごまあぶら	599	21.3	15.7	688	24.1	17.5
14 火	アップルパン 牛乳 煮込みハンバーグ チーズポテト ABCスープ	ぎゅうにゅう ハンバーグ チーズ ハム	りんご たまねぎ マッシュルーム こまつな にんじん	パン さとう じゃがいも マカロニ	650	25.2	20.4	812	31.3	24.5
15 水	ワカメごはん 牛乳 高野豆腐の煮物 すだち酢和え	ぎゅうにゅう わかめ こうやどうふ とりにく ちくわ さつまあげ	たまねぎ にんじん いんげん しいたけ キャベツ きゅうり すだちす	こめ さとう ごま	624	25.9	17.3	718	29.6	19.5
16 木	米粉食パン 牛乳 ペンネのクリーム煮 野菜チップス	ぎゅうにゅう とりにく チーズ	たまねぎ にんじん エリンギ えだまめ れんこん	パン こめこ マカロニ じゃがいも バター さつまいも あぶら	661	28.2	21.4	804	34.1	24.3
17 金	ごはん 牛乳 イワシのおかか煮 おひたし けんちん汁	ぎゅうにゅう いわしのおかかに とうふ	はくさい ほうれんそう にんじん だいこん ごぼう こんにゃく ねぎ	こめ さとう ごまあぶら	582	20.6	17.5	650	22	18.2
20 月	ごはん 牛乳 じゃがいものそぼろ煮 ごま和え	ぎゅうにゅう ふたにく ちくわ	こんにゃく たまねぎ たけのこ にんじん いんげん しょうが ほうれんそう はくさい	こめ じゃがいも あぶら さとう ごま	599	19	14.6	690	21.6	16.2
21 火	コッペパン いちごジャム 牛乳 白身魚のフライ コーンサラダ ウイナースープ	ぎゅうにゅう ホキフライ ウイナー	コーン カリフラワー にんじん たまねぎ こまつな	パン あぶら イタリアンドレッシング さつまいも ジャム	608	22.4	17.8	744	27	20.4
22 水	麦ごはん 牛乳 れんこんと豚肉のみそ炒め 土佐和え	ぎゅうにゅう ふたにく あつあげ さつまあげ みそ かつおぶし	れんこん ごぼう にんじん しめじ たけのこ こんにゃく いんげん こまつな きゅうり	こめ おしむぎ あぶら さとう ごま	620	22.5	16.5	714	26.1	18.2
23 木	小型コッペパン 牛乳 焼きそば もやしのナムル	ぎゅうにゅう ふたにく いか かまぼこ あおのり かつおぶし	キャベツ たまねぎ にんじん ねぎ もやし ほうれんそう	パン やきそばめん あぶら さとう ごまあぶら ごま	618	23.6	20.4	769	29.1	23.7
24 金	ピビンバ 牛乳 わかめスープ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ふたにく みそ たまご わかめ とうふ	しょうが にんにく にんじん もやし ほうれんそう たけのこ ふき わらび いたどり だいこん たまねぎ えのきだけ	こめ さとう ごまあぶら	620	22.4	18.7	716	25.9	21
27 月	麦ごはん 牛乳 鶏肉のゆず風味 ポイル野菜 みそ汁	ぎゅうにゅう とりにく とうふ ちくわ わかめ みそ	ゆずす キャベツ たまねぎ にんじん しめじ こんにゃく	こめ おしむぎ でんぷん あぶら さとう	609	22.6	19.3	704	25.9	21.8
28 火	コッペパン 牛乳 ポークビーンズ ブロッコリーサラダ	ぎゅうにゅう ふたにく だいす	たまねぎ にんじん えだまめ エリンギ トマト ブロッコリー キャベツ	パン じゃがいも さとう コーンクリーミードレッシング	604	26.9	21.7	741	32.3	25.3
30 木	小型コッペパン 牛乳 ミートソーススパゲティ 春にんじんのサラダ	ぎゅうにゅう ふたにく ぎゅうにく だいす チーズ ツナ	たまねぎ にんじん えだまめ マッシュルーム ブロッコリー コーン	パン スパゲティ あぶら かんきつドレッシング	611	26.5	17.1	762	32.3	19.8

物資の購入、その他の都合による変更をご了承ください。