

2026年4月

## 学校給食予定献立表

日	曜日	主食	牛乳	おかず	材料名			栄養価(小学校中学年)		
					あか	みどり	きいろ	熱量	たんぱく質	脂質
					血・筋肉・骨をつくる	体の調子を整える	熱や力のもとになる	(kcal)	(g)	(g)
9	木	ごはん	○	じゃがいもと厚揚げのうま煮 いかときゅうりの酢の物	牛乳 とり肉 厚揚げ いか わかめ	にんじん たけのこ えだまめ キャベツ きゅうり	米 こんにゃく じゃがいも さとう 油 ごま	585	23.6	15.2
10	金	ごはん	○	とりとキャベツのつくね かんこく風すき焼き	牛乳 とり肉 ぶた肉 厚揚げ 青のり	キャベツ にんじん しょうが にんにく たまねぎ はくさい 根深ねぎ りんご	米 こんにゃく ふ さとう 油 ごま	644	23.4	23.1
13	月	ごはん	○	さばのしょうが煮 とりごぼう汁 黒糖ビーンズ(小中のみ)	牛乳 さば とり肉 油あげ 大豆	にんじん ねぎ ごぼう たまねぎ しめじ しょうが	米 油 ごま油	585	27.9	16.4
14	火	ごはん	○	ポークしゅうまい 野菜いため	牛乳 しゅうまい 牛肉 ぶた肉	にんじん ビーマン しょうが にんにく キャベツ たまねぎ もやし たけのこ	米 油	627	20.2	23.6
15	水	ごはん	○	ささみカツ ブロッコリーの和風ドレッシングあえ 具だくさんみそ汁	牛乳 ささみカツ とうふ 油あげ みそ わかめ	ブロッコリー にんじん ねぎ だいこん たまねぎ	米 油 ドレッシング	572	22.4	17.5
16	木	コッペパン (黒糖入り)	○	大豆のチリコンカン コールスローサラダ	牛乳 牛肉 ぶた肉 大豆 ハム	にんじん トマト たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	パン じゃがいも さとう ドレッシング	605	24.5	21.5
17	金	ごはん	○	厚焼きたまご じゃがいものいそ煮	牛乳 たまご ぶた肉 がんもどき ひじき	にんじん さやいんげん しょうが たまねぎ	米 じゃがいも こんにゃく さとう 油	628	24.5	20.0
20	月	ごはん	○	とり肉のごまからめ きゅうりのゆかりあえ 若竹汁	牛乳 とり肉 とうふ なんと わかめ	しそ にんじん ねぎ しょうが たけのこ きゅうり たまねぎ えのきだけ	米 さとう でんぶん 油 ごま	595	26.7	19.5
21	火	わかめごはん	○	さけのチーズフライ なめこ汁	牛乳 さけ チーズ とうふ みそ わかめ	ねぎ だいこん たまねぎ はくさい なめこ	米 油	587	22.9	18.8
22	水	麦ごはん	○	カレーライス キャベツのシーザーサラダ お祝いいちごゼリー	牛乳 牛肉 ぶた肉 とり肉	にんじん しょうが にんにく たまねぎ グリンピース キャベツ コーン	米 麦 じゃがいも クルトン ゼリー 油 カレールー ドレッシング	698	19.3	25.5
23	木	ごはん	○	照り焼きハンバーグ 小松菜と小もちのスープ 野菜ふりかけ	牛乳 ベーコン ハンバーグ(とり肉・ぶた肉)	にんじん こまつな しょうが たまねぎ ほししいたけ	米 さとう でんぶん もち 油	643	20.7	19.2
24	金	ごはん	○	マーボー厚揚げ ブロッコリーの和風ごまサラダ	牛乳 ぶた肉 厚揚げ みそ ハム	にんじん ねぎ ブロッコリー しょうが にんにく たまねぎ たけのこ コーン キャベツ ほししいたけ グリンピース	米 さとう でんぶん 油 ドレッシング	648	24.3	22.7
27	月	ごはん	○	さわらのみぞれあんかけ 筑前煮	牛乳 さわら とり肉 ちくわ	にんじん さやいんげん だいこん れんこん ごぼう たけのこ	米 さとう でんぶん こんにゃく 油	590	26.6	16.4
28	火	ごはん	○	具だくさん豚丼 野菜のごまドレッシングあえ	牛乳 ぶた肉 かまぼこ ハム	にんじん ねぎ こまつな しょうが たまねぎ しめじ キャベツ もやし	米 こんにゃく さとう 油 ごま油 ごま	598	22.4	18.5
30	木	コッペパン	○	スバゲティナポリタン フルーツヨーグルト	牛乳 ぶた肉 ベーコン ヨーグルト	にんじん ビーマン トマト にんにく たまねぎ しめじ パイン もも	パン スバゲティ さとう ナタデココ	641	21.6	21.7
平均								616	23.4	20.0
基準量								650	21.1g~ 32.5g	14.4g~ 21.7g

☆材料の購入、その他の理由により、変更になる場合がありますので、ご了承ください。

行事等により、給食がお休みの場合がありますので、各学校・園からの通知をご確認ください。



毎月19日は「なると学校食育の日」です。地場産物を使った献立になっています。

※栄養価については、小学校中学年を基準に、成長段階に応じて分量を設定しています。