



# 令和8年 4月分 学校給食予定献立表 (小学校)



☆☆☆ 今月の食育目標「給食のきまりを守ろう」☆☆☆

常磐学校給食共同調理場

日	曜	こんだて名	体をつくる食品	体のちょうしをととのえる食品	エネルギーになる食品	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
7	火	ごはん 牛乳(乳)・バナナ マーボーあつあげ たまごスープ(卵)	牛乳(乳) とり肉 たまご(卵) ぶた肉 あつあげ みそ	玉ねぎ にんじん ほうれん草 ほししいたけ たけのこ グリンピース にんにく しょうが	ごはん でんぷん さんおんとう ごま油 さとう	580 kcal	24.7 g	16.9 g	1.9 g
8	水	ごはん 牛乳(乳) とうふハンバーグ(麦)・シャリアピンソースかけ 肉じゃが オレンジ	牛乳(乳) ぶた肉 だいず とうふ とり肉	玉ねぎ にんじん こんにやく レモン にんにく オレンジ	ごはん じゃがいも さんおんとう こめ油 小麦粉(麦) でんぷん さとう ラード パン粉(麦)	625 kcal	23.1 g	19.8 g	2.1 g
<p><b>主食</b> ☆ 日本型食生活献立 ☆ <small>にほんがたしょくせいかつこんだて</small></p> <p>日本型食生活とは、ごはんなどの主食を中心に、主菜+副菜・汁物に加え、適度に牛乳・乳製品や果物が加わったバランスのよい食事です。</p>									
9	木	ごはん 牛乳(乳) ひじきの油いため 新じゃがいもとこねぎのみそ汁	牛乳(乳) とうふ 油あげ みそ ひじき とり肉 さつまあげ 大豆	こねぎ 玉ねぎ さやいんげん しょうが にんにく トマト	ごはん じゃがいも さんおんとう こめ油 でんぷん さとう なたね油 ラード	549 kcal	22.8 g	16.6 g	2.2 g
<p>きょう 今日から新1年生の給食が始まります。苦手なものや、はじめて出会う料理もあるかもしれませんが、さまざまな食べ物・料理にチャレンジしてみましょう!</p>									
10	金	こくとうパン(乳,麦) 牛乳(乳) コロッケ(麦)・ワインソース やさいスープ	スキムミルク(乳) 牛乳(乳) ベーコン だいず	玉ねぎ にんじん キャベツ とうもろこし ほうれん草 さやいんげん	パン(乳,麦) こくとう さとう 油 小麦粉(麦) じゃがいも コーンスターチ でんぷん パン粉(麦) こめ油	663 kcal	20.8 g	25.0 g	2.1 g
<p><b>お祝い献立</b> ☆ 今日進学・進級のお祝い献立として、カレーライスやお祝いいちごゼリーをお届けします。 ☆</p>									
13	月	チキンカレーライス(ごはん+カレー(乳,麦)) 牛乳(乳) ブロッコリーソテー おいわいいちごゼリー	牛乳(乳) とり肉 チーズ(乳) スキムミルク(乳) ソーセージ 豆乳	玉ねぎ にんじん グリンピース にんにく しょうが ブロッコリー キャベツ とうもろこし いちご	ごはん じゃがいも ルウ(乳,麦) こめ油 さとう 水あめ 油	655 kcal	21.5 g	20.8 g	2.1 g
<p><b>主食</b> ☆ 食育の日献立 ☆ <small>しょくいく ひこんだて</small></p> <p>主食・主菜・副菜・汁物がそろった献立です。ごはんを中心とした和食(日本食)の組み合わせをお伝えします。(※毎月19日の「食育の日」前後に実施し、和食を推進します。)</p>									
14	火	ごはん 牛乳(乳) しのだ煮 とん汁	牛乳(乳) ぶた肉 とうふ みそ だいず とり肉 さつまあげ 油あげ	玉ねぎ にんじん だいこん 長ねぎ こんにやく ごぼう えだ豆 たけのこ	ごはん じゃがいも こめ油 さとう でんぷん ラード	567 kcal	25.9 g	17.7 g	2.1 g
15	水	みそかけうどん(ソフトめん(麦)+かけ汁) 牛乳(乳) ちくわあげ①(麦) オレンジ	牛乳(乳) ぶた肉 みそ ちくわ(麦)	玉ねぎ にんじん 長ねぎ もやし たけのこ とうもろこし ほししいたけ にんにく しょうが オレンジ	ソフトめん(麦) でんぷん こめ油	560 kcal	27.3 g	14.9 g	2.2 g
16	木	はつが米入りごはん 焼きのり 牛乳(乳) ホイコーロー ワンタンスープ(麦)	牛乳(乳) ぶた肉 とり肉 赤みそ のり	玉ねぎ にんじん もやし ほうれん草 ピーマン キャベツ にんにく しょうが	ごはん はつがはいが米 ワンタン(麦) さとう でんぷん ごま油	536 kcal	26.8 g	13.4 g	2.0 g
17	金	食パン(乳,麦) りんごジャム 牛乳(乳) オムレツ(卵)・デミグラスソースかけ ポトフ	牛乳(乳) ぶた肉 たまご(卵) とう乳チーズ	玉ねぎ キャベツ にんじん さやいんげん マッシュルーム にんにく トマト	パン(乳,麦) じゃがいも さとう でんぷん だいず油 パーム油 ラード 米粉 りんごジャム	624 kcal	23.6 g	20.8 g	2.2 g
20	月	ごはん 牛乳(乳) さばのみそ煮 ぶた肉のうま煮 オレンジ	牛乳(乳) ぶた肉 こおりとうふ あつあげ さば みそ	玉ねぎ にんじん こんにやく ほししいたけ さやえんどう オレンジ	ごはん さとう 上白 コーンスターチ さんおんとう	633 kcal	28.0 g	20.1 g	1.9 g

日	曜	こんだて名	体をつくる食品	体のちょうしをととのえる食品	エネルギーになる食品	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
21	火	麦ごはん 牛乳(乳) ハッシュドポーク こまつなとベーコンのソテー いもけんぴごさかな <span style="border: 1px solid red; padding: 2px;">よくかも食品です。</span>	牛乳(乳) ぶた肉 ぶたレバー だいず とう乳チーズ ベーコン 煮ばし	玉ねぎ りんご マッシュルーム にんにく パセリ トマト こまつな キャベツ とうもろこし にんじん	ごはん 大麦 米粉ルウ さとう ラード 米粉 こめ油 さつまいも 水あめ	582 kcal	23.9 g	16.2 g	2.1 g
22	水	ごはん 牛乳(乳) あつあげのチリソース煮 春雨スープ とう乳ココアプリン	牛乳(乳) ぶた肉 とり肉 あつあげ とう乳	にんじん もやし ほうれん草 玉ねぎ たけのこ ピーマン にんにく しょうが 長ねぎ こんにゃく	ごはん はるさめ こめ油 さとう でんぷん 水あめ 油 ココア	567 kcal	21.8 g	14.5 g	1.9 g
23	木	☆地域の郷土料理献立☆ いわき市		いわき市では昔から季節の野菜を多めの油で炒めてみそで味つけた「油みそ」が食べられています。					
23	木	ごはん ねぎの油みそ 牛乳(乳) メンチカツ(麦) さわにわん <span style="border: 1px solid pink; padding: 2px;">ごはんに少しのせてたべましょう。</span>	牛乳(乳) ぶた肉 みそ だいず とり肉	だいこん にんじん ごぼう ほししいたけ みつば 長ねぎ キャベツ 玉ねぎ	ごはん さんおんとう こめ油 小麦粉(麦) コーンフラワー でんぷん さとう 油 パン粉(麦)	602 kcal	20.5 g	23.1 g	1.9 g
24	金	コッペパン(乳、麦) いちごジャム 牛乳(乳) ハンバーグ・てりやきソースがけ じゃが芋とり肉のコンソメ煮	牛乳(乳) とり肉 だいず ぶた肉	にんじん マッシュルーム 玉ねぎ	パン(乳、麦) こめ油 水あめ さとう でんぷん 油 ラード じゃがいも いちごジャム	596 kcal	26.6 g	18.4 g	2.0 g
27	月	ごはん 牛乳(乳) しろみぎかなのフライ(麦) ノンエッグタルタルソース どさんこ汁 オレンジ	牛乳(乳) ぶた肉 とうふ みそ だいず ホキ	にんじん もやし とうもろこし 長ねぎ しょうが にんにく オレンジ こんにゃく ピクルス 玉ねぎ レモン パセリ	ごはん じゃがいも こめ油 とう乳バター 小麦粉(麦) 油 でんぷん パン粉(麦) 水あめ ノンエッグタルタルソース	661 kcal	24.2 g	25.8 g	2.0 g
28	火	ごはん 牛乳(乳) ドライカレー 塩こうじスープ ぶどうゼリー	牛乳(乳) とり肉 ぶた肉 ぶたレバー	にんじん 玉ねぎ しめじ えのきたけ キャベツ しょうが マッシュルーム パセリ ぶどう	ごはん 米こうじ こめ油 米粉 さんおんとう さとう	547 kcal	24.1 g	12.5 g	1.9 g
30	水	たけのこごはん(まぜこみ) 牛乳(乳)・コーヒー いりどうふつつみ焼き なめことだいこんのみそ汁	牛乳(乳) みそ とり肉 油あげ こおりどうふ だいず とうふ ゼラチン かつお節	なめこ だいこん 玉ねぎ 長ねぎ たけのこ にんじん えだ豆 しょうが ほししいたけ	ごはん こめ油 さとう でんぷん 油	593 kcal	25.3 g	17.3 g	2.1 g
*給食回数17回 *平均栄養価 エネルギー：596kcal たんぱく質：24.2g 脂質：18.5g カルシウム：364mg 食塩：2.0g									

※いわき市の学校給食では、落花生・そば・くるみを含む食品は使用していません。また、アレルギー物質を含む献立・食品には、名前の後ろに( )で記載しています。卵(卵) 牛乳(乳) 小麦(麦) えび(え) かに(か)  
 ※給食に使用する食材の産地情報は、給食センターまでお問い合わせください。(納入事情により、献立内容や産地を変更する場合があります。)  
 ※海そう類は、海洋物(小さなえび・かに)等が混じる可能性があります。  
 ※はしは忘れずに持ち帰り、清潔なものを使いましょう。また、はしの長さが短すぎる児童が見られます。成長に伴い、はしの長さを見直しましょう。

## ご入学・ご進級おめでとうございます

新年度が始まりました!

給食を通じて、子どもたちが元気に毎日をご飯を食べていけるよう  
 安心・安全で、おいしい給食作りに努めていきます。



たのしみに  
まっていますね!



## 給食の栄養

学校給食の食事内容は、「児童又は生徒一人一回当たりの学校給食摂取基準」が定められています。また、家庭で不足しがちな栄養素がとれるように考慮しながら、栄養バランスのよい給食をつくっていますので残さずに食べましょう。



今年度も1年間  
よろしくお願いたします

<学校給食摂取基準(小学校)> いわき市の児童の身長・体重等の状況をふまえ、基準を策定しています。

エネルギー	たんぱく質	脂質	ナトリウム	カルシウム	マグネシウム	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
kcal	g	g	mg	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g
650	20~32	14~22	食塩相当量 2.0未満	350	50	3	レチノール換算 200	0.4	0.4	25	4.5

※国の基準にもとづき、いわき市の児童に合わせ、弾力的に運用しています。