



# 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」

小名浜学校給食共同調理場

日	曜	こんだて名	からだをつくる食品	からだのちょうしをととのえる食品	エネルギーのもとになる食品	E値*	たんぱく質	脂質	食塩相当量
<p>☆ 今年度の給食がはじまります ☆ 給食をとおして、食べものの栄養や栄養バランスのよい食事、旬の食材、郷土料理など、いろいろなことを学んでいきましょう。</p>									
7	火	☆ 今年度の給食がはじまります ☆ ごはん 牛乳(乳) とり肉のガーリックソースかけ キャベツのみそ汁 オレンジ	牛乳(乳) 油あげ とうふ みそ とり肉	玉ねぎ キャベツ こまつな パセリ にんにく にんにく レモン オレンジ	ごはん じゃがいも でん粉 こめ油 さとう	648 kcal	26.8 g	23.9 g	1.7 g
8	水	ツナごはん 牛乳(乳) 青しそ入りとりつくね(麦) こまつなのみそ汁	牛乳(乳) とうふ みそ 油あげ とり肉 だいず ほしひじき まぐろフレーク	玉ねぎ 長ねぎ こまつな 青しそ にんにく	ごはん じゃがいも でん粉 さとう パン粉(麦) 小麦粉(麦)	701 kcal	29.4 g	28.8 g	2.4 g
9	木	☆ 一汁二菜の日 ☆ 主食(ごはん)、主菜(魚・肉・卵・豆のおかず)、副菜(主に野菜料理)、汁物がそろった一汁二菜の献立です。	ごはん 牛乳(乳) いわしのうめ煮 たけのこのおかか煮 ご汁	牛乳(乳) ぶた肉 とうふ 油あげ いわし だいず みそ とり肉 ちくわ かつおぶし	にんにく だいこん 玉ねぎ 長ねぎ うめぼし たけのこ こんにやく わらび	610 kcal	30.1 g	18.8 g	2.2 g
10	金	☆ 1ねんせいのきゅうしよく☆ はじまります♪	ごはん 牛乳(乳) ふた肉入りコロケ(麦) やさいスープ おいしいいちごゼリー	牛乳(乳) スキムミルク(乳) ベーコン だいず ぶた肉 とう乳	にんにく とうもろこし 玉ねぎ キャベツ こまつな いちご	655 kcal	20.3 g	24.3 g	2.2 g
13	月	ごはん 牛乳(乳) とうふハンバーグ やさいおろしソース 肉じゃが	牛乳(乳) ぶた肉 だいず とうふ おから とり肉	にんにく こんにやく 玉ねぎ さやいんげん しょうが にんにく だいこん	ごはん こめ油 さとう じゃがいも でん粉 なたね油	595 kcal	24.0 g	15.8 g	1.9 g
14	火	麦ごはん 牛乳(乳) ソースカツ(麦) かきたま汁(卵)	牛乳(乳) とり肉 とうふ たまご(卵) だいず ぶた肉	にんにく 玉ねぎ ほうれんそう	ごはん 大麦 でん粉 小麦粉(麦) パン粉(麦) こめ油 さとう	639 kcal	27.9 g	22.3 g	2.1 g
15	水	ごはん 牛乳(乳) さばのみそ煮 ぶた汁	牛乳(乳) とうふ ぶた肉 みそ さば	にんにく だいこん こんにやく 玉ねぎ 長ねぎ	ごはん じゃがいも コーンスターチ さとう	546 kcal	22.1 g	16.3 g	1.7 g
16	木	ごはん 牛乳(乳) ハンバーグ てりやきソースかけ けんちん汁 グレープゼリー	牛乳(乳) とうふ みそ だいず とり肉 ぶた肉	ごぼう にんにく こんにやく だいこん 長ねぎ しょうが 玉ねぎ にんにく トマト ぶどう	ごはん サラダ油 じゃがいも でん粉 さとう ラード 水あめ	613 kcal	21.6 g	16.2 g	2.0 g
17	金	ねじりパン(乳,麦) 牛乳(乳) キャベツとベーコンのソテー とり肉と青菜のシチュー(乳,麦)	牛乳(乳) とり肉 ほたて ぶた肉 スキムミルク(乳) チーズ(乳) ベーコン	にんにく ほうれんそう 玉ねぎ こまつな とうもろこし キャベツ	パン(乳,麦) マーガリン(乳) さとう じゃがいも 生クリーム(乳) こめ油 シチュールウ(乳,麦)	621 kcal	24.3 g	22.2 g	1.9 g

※アレルギー物質を含む献立・食品の場合は、名称のうしろに( )で表記してあります。 たまご…(卵)・牛乳…(乳)・小麦…(麦)・えび…(え)・かに…(か)

※食材は、安全を確認したものを使用します。そのため食材がそろわない時には、献立や使用食材を変更する場合があります。

※学校給食では[そば・落花生・くるみ]を使用しておりません。



日 曜	こんだて名	からだをつくる食品	からだのちょうしをととのえる食品	エネルギーのもとになる食品	I補 <sup>*</sup> - たんぱく質	脂質	食塩相当量
20 月	ごはん 牛乳(乳) ししゃものあまずあんかけ② じゃがいものそぼろ煮	牛乳(乳) とり肉 さつまあげ あつあげ ししゃも	にんじん たまねぎ 長ねぎ さやいんげん	ごはん こめ油 じゃがいも さとう でん粉	605 kcal	25.2 g	16.8 g 2.3 g
21 火	ポークカレーライス(乳,麦)②(麦ごはん) 牛乳(乳) やさいのホットサラダ オレンジ	牛乳(乳) ふた肉 チーズ(乳) スキムミルク(乳) ベーコン	にんにく にんじん 玉ねぎ もやし マッシュルーム とうもろこし キャベツ ほうれんそう オレンジ	ごはん 大麦 こめ油 じゃがいも カレールウ(麦) ハヤシルウ(麦) さとう ごま	636 kcal	21.7 g	20.4 g 2.6 g
22 水	きつねうどん(ソフトめん(麦)+きつねかけ汁) 牛乳(乳) やさいかきあげ(麦)	牛乳(乳) なると とり肉 油あげ だいず	にんじん 玉ねぎ 長ねぎ ほうれんそう しゅんぎく ごぼう	ソフトめん(麦) パーム油 小麦粉(麦) こめ油	604 kcal	23.9 g	21.4 g 2.4 g
☆朝食モデルメニュー☆ 主食(ごはん)、主菜(魚・肉・卵・豆のおかず)、副菜(主に野菜料理)、汁物がそろう一汁二菜の献立で、日本型食事の理想的な朝ごはんメニューです。							
23 木	ごはん 牛乳(乳) あつやきたまご(卵) ひじきの油いため なめことやさいのみそ汁	牛乳(乳) とうふ たまご(卵) ほしひじき さつまあげ みそ とり肉 だいず	にんじん こんにゃく だいこん なめこ 長ねぎ ほししいたけ 玉ねぎ こまつな さやいんげん	ごはん じゃがいも でん粉 さとう 油 こめ油 ごま	567 kcal	25.1 g	16.3 g 2.4 g
24 金	食パン(乳,麦) マーシャルビーンズ(乳) 牛乳(乳) しろみざかなフライ(麦) ミネストローネ	牛乳(乳) ベーコン しろいんげんまめ だいず ホキ	にんにく にんじん セロリ 玉ねぎ さやいんげん トマト	パン(乳,麦) じゃがいも こめ油 マーシャルビーンズ(乳) 小麦粉(麦) でん粉 パン粉(麦)	667 kcal	26.0 g	28.5 g 2.0 g
27 月	ごはん 牛乳(乳) マーボーあつあげ ワンタンスープ(麦) ミニフィッシュ	牛乳(乳) とり肉 あつあげ ふた肉 みそ にぼし	にんじん 玉ねぎ もやし こまつな にんにく しょうが 干しいたけ たけのこ さやいんげん	ごはん ワンタン(麦) こめ油 さとう でん粉 コーンスターチ	565 kcal	24.8 g	14.4 g 2.3 g
28 火	ごはん 牛乳(乳) 肉とやさいのバーベキューソー どさんこ汁(乳) オレンジ	牛乳(乳) みそ とうふ とり肉 ふた肉	しょうが にんにく もやし 長ねぎ にんじん 玉ねぎ キャベツ とうもろこし オレンジ	ごはん こめ油 じゃがいも バター(乳) さとう	570 kcal	24.4 g	15.5 g 1.7 g
30 木	ごはん 牛乳(乳) かつおのなんばんづけ わかたけ汁 かしわもち	牛乳(乳) とり肉 とうふ かつお わかめ あずき	干しいたけ たけのこ さやえんどう にんじん しょうが 長ねぎ	ごはん でん粉 こめ油 さとう コーンスターチ こめ粉	621 kcal	28.6 g	16.3 g 1.6 g

給食回数 17回 平均栄養価：エネルギー 615kcal たんぱく質 25.1g 脂質 19.9g カルシウム 418mg 食塩相当量 2.1g

小名浜学校給食共同調理場では、みなさんが元気に過ごせるように栄養バランスを考え、行事食や郷土料理、季節の食材を使った献立など、さまざまな学校給食を提供していきます。調理員・栄養士・事務職員が力を合わせて、愛情をこめた栄養たっぷりのおいしい給食づくりを目指していきますので、楽しみにしてください。



はしを忘れずに!



給食では、よくかんで食べる習慣を身につけてもらうため、かみかみメニューを実施しています。

かみかみメニューは、このマークでお知らせします。



給食当番の決まりを守ろう

清潔な給食着を身につける。

★給食着を床に置いて着替えたり畳んだりしない。

髪の毛は帽子や三角巾にしっかりしまおう。

★髪が長い人は結んでおく。

マスクで鼻と口をおおう。