

令和8年 4月 学校給食予定献立表

小学校

実施日	日 曜	献立名	主な材料とその働き			栄養量		
			血・肉・骨になるもの (あかのたべもの)	体の調子をととのえるもの (みどりのたべもの)	熱や力になるもの (きいろのたべもの)	1人分* (kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (g)
8	水	牛乳 豚肉とれんごんのぼろずし 桜かまぼこ入りだんご汁 お祝いいちごゼリー	牛乳 豚肉 ひじき 鶏肉 かまぼこ うす揚げ	しょうが れんごんにんじん 枝豆 大根 小松菜	すし飯 油 三温糖 煮込みもち いちごゼリー	621	23.7	14.8
9	木	牛乳 米粉パン アップルジャム ミートボール ごぼうサラダ ブラウンシチュー	牛乳 鶏豚肉団子 豚肉	ごぼう きゅうり コーン にんじん 玉ねぎ 白菜 トマト パセリ	米粉パン りんごジャム 三温糖 ごま ドレッシング 油 じゃがいも 米粉 バター ハヤシルウ	718	28.9	27.7
10	金	牛乳 白飯 大豆と小魚のごまからめ 大根と里いものそぼろ煮	牛乳 大豆 かえり煮干し 豚ひき肉	にんじん 枝豆 しょうが 大根 こんにゃく さやいんげん	白飯 でんぷん 油 ごま 三温糖 水あめ 里いも	621	25.7	20.6
13	月	牛乳 白飯 鶏肉のから揚げ さつま揚げと小松菜のごま和え 豆腐のみそ汁	牛乳 鶏肉 さつま揚げ 木綿豆腐 みそ	にんにく しょうが にんじん 小松菜 キャベツ 大根 玉ねぎ ねぎ	白飯 でんぷん 米粉 油 ごま 三温糖	607	25.1	22.3
14	火	牛乳 ポークカレーライス フルーツカクテルゼリー	牛乳 豚肉 チーズ	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん フルーツチャツネ りんご パイナップル 黄桃 バナナ	麦飯 油 じゃがいも バター 小麦粉 カレールウ カクテルゼリー	700	20.0	18.3
15	水	牛乳 白飯 あじフライ 茎わかめのきんぴら 豚肉とじゃがいものみそ煮	牛乳 あじフライ くわかめ うす揚げ 豚肉 みそ	玉ねぎ にんじん しょうが こんにゃく さやいんげん	白飯 油 三温糖 ごま油 じゃがいも	631	26.2	19.6
16	木	牛乳 ミルクロール ハンバーグケチャップソース ブロッコリーとツナのサラダ お豆のポトフ	牛乳 鶏豚肉ハンバーグ ツナ 鶏肉 大豆	ブロッコリー きゅうり にんじん コーン 大根 玉ねぎ 白菜 パセリ	ミルクロール 三温糖 でんぷん ドレッシング 油 里いも	628	30.2	25.2
17	金	牛乳 白飯 ホイコーロー 長ねぎワンタンスープ	牛乳 豚肉 鶏ひき肉	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん キャベツ ピーマン もやし えのきたけ チンゲンサイ ねぎ	白飯 油 三温糖 でんぷん ごま油 ワンタン	586	26.7	17.9
20	月	白飯 牛乳 焼きギョーザ ナムル マーボー豆腐	牛乳 ギョーザ 豚ひき肉 木綿豆腐	もやし きゅうり にんじん しょうが にんにく 玉ねぎ 干しいたけ たけのこ ねぎ	白飯 三温糖 ごま油 油 でんぷん	605	23.1	19.8
21	火	牛乳 たけのこご飯 豚汁 ヨーグルト	牛乳 鶏肉 うす揚げ ひじき 豚肉 木綿豆腐 みそ ヨーグルト	たけのこ にんじん 玉ねぎ 枝豆 こんにゃく ねぎ	さくら飯(大麦入り) 三温糖 でんぷん さつまいも	655	29.1	17.1
22	水	牛乳 白飯 ちくわの磯辺揚げ 白菜のしそ和え 小松菜とたまごのスープ	牛乳 ちくわ 青のり 鶏肉 卵	白菜 きゅうり にんじん しそ 玉ねぎ 小松菜 ねぎ	白飯 天ぷら粉 油 三温糖 でんぷん	563	22.2	17.7
23	木	牛乳 ミルクロール 鶏肉と大豆の オリエンタルソースからめ キャベツのクリーム煮	牛乳 鶏肉 大豆 みそ ベーコン 生クリーム	玉ねぎ にんじん れんごん キャベツ しめじ	ミルクロール でんぷん 米粉 油 三温糖 じゃがいも バター	687	28.3	29.5
24	金	牛乳 白飯 ますのごま揚げ 青菜とうす揚げのおひたし 沢煮椀	牛乳 ます うす揚げ 豚肉	しょうが にんじん 小松菜 白菜 ごぼう 大根 玉ねぎ みつば	白飯 ごま でんぷん 米粉 油 三温糖	602	28.2	20.4
27	月	牛乳 白飯 さばの竜田揚げ 福神漬け和え 車麩入り江戸っ子煮	牛乳 さば竜田揚げ 牛肉 大豆 昆布 高野豆腐	キャベツ きゅうり にんじん 福神漬 たけのこ こんにゃく さやいんげん	白飯 油 三温糖 車ふ	673	22.5	19.9
28	火	牛乳 ブルコギ丼 塩こうじ汁	牛乳 豚肉 鶏肉 木綿豆腐 みそ	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん チンゲンサイ りんご えのきたけ キャベツ	麦飯 油 三温糖 ごま でんぷん ごま油	586	27.9	16.6
30	木	牛乳 米粉パン プレーンオムレツ コーンと青菜のソテー あさりと鶏肉のスープ煮	牛乳 オムレツ あさり 鶏肉	玉ねぎ にんじん コーン ほうれん草 ねぎ	米粉パン オリーブ油 バター 油 じゃがいも	567	29.1	19.6

【学校給食摂取基準】

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (g)	ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
小学校 中学年	650	摂取エネルギー全体の 13~20%	摂取エネルギー全体の 20~30%	2.0未満	350	3.0	200	0.4	0.4	25	4.5以上
中学校	830			2.5未満	450	4.5	300	0.5	0.6	35	7.0以上



今年度も給食センター職員一同、安全でおいしい給食を届けられるように頑張ります。給食に関して何か気付いたことや疑問に思われることがありましたら、給食センターまでご連絡下さい。よろしくお願ひします。



令和8年 4月 学校給食予定献立表

中学校

実施日	日 曜	献立名	主 な 材 料 と そ の 働 き			栄 養 量		
			血・肉・骨になるもの (あかのたべもの)	体の調子をととのえるもの (みどりのたべもの)	熱や力になるもの (きいろのたべもの)	1人分* (kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (g)
8	水	牛乳 豚肉とれんごんのぼろずし 桜かまぼこ入りだんご汁 お祝いいちごゼリー	牛乳 豚肉 ひじき 鶏肉 かまぼこ うす揚げ	しょうが れんごんにんじん 枝豆 大根 小松菜	すし飯 油 三温糖 煮込みもち いちごゼリー	800	29.3	17.0
9	木	牛乳 米粉パン アップルジャム ミートボール ごぼうサラダ ブラウンシチュー	牛乳 鶏豚肉団子 豚肉	ごぼう きゅうり コーン にんじん 玉ねぎ 白菜 トマト パセリ	米粉パン りんごジャム 三温糖 ごま ドレッシング 油 じゃがいも 米粉 バター ハヤシルウ	880	35.4	34.4
10	金	牛乳 白飯 大豆と小魚のごまからめ 大根と里いものそぼろ煮	牛乳 大豆 かえり煮干し 豚ひき肉	にんじん 枝豆 しょうが 大根 こんにゃく さやいんげん	白飯 でんぶん 油 ごま 三温糖 水あめ 里いも	805	32.0	24.7
13	月	牛乳 白飯 鶏肉のから揚げ さつま揚げと小松菜のごま和え 豆腐のみそ汁	牛乳 鶏肉 さつま揚げ 木綿豆腐 みそ	にんにく しょうが にんじん 小松菜 キャベツ 大根 玉ねぎ ねぎ	白飯 でんぶん 米粉 油 ごま 三温糖	780	30.8	26.2
14	火	牛乳 ポークカレーライス フルーツカクテルゼリー	牛乳 豚肉 チーズ	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん フルーツチャツネ りんご パイナップル 黄桃 バナナ	麦飯 油 じゃがいも バター 小麦粉 カレールウ カクテルゼリー	909	24.6	21.4
15	水	牛乳 白飯 あじフライ 茎わかめのきんぴら 豚肉とじゃがいものみそ煮	牛乳 あじフライ くきわかめ うす揚げ 豚肉 みそ	玉ねぎ にんじん しょうが こんにゃく さやいんげん	白飯 油 三温糖 ごま油 じゃがいも	813	31.8	23.2
16	木	牛乳 ミルクロール ハンバーグケチャップソース ブロッコリーとツナのサラダ お豆のポトフ	牛乳 豚豚ハンバーグ ツナ 鶏肉 大豆	ブロッコリー きゅうり にんじん コーン 大根 玉ねぎ 白菜 パセリ	ミルクロール 三温糖 でんぶん ドレッシング 油 里いも	757	36.5	30.4
17	金	牛乳 白飯 ホイコーロー 長ねぎワンタンスープ	牛乳 豚肉 鶏ひき肉	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん キャベツ ピーマン もやし えのきたけ チンゲンサイ ねぎ	白飯 油 三温糖 でんぶん ごま油 ワンタン	757	33.2	21.2
20	月	白飯 牛乳 焼きギョーザ ナムル マーボー豆腐	牛乳 ギョーザ 豚ひき肉 木綿豆腐	もやし きゅうり にんじん しょうが にんにく 玉ねぎ 干しいたけ たけのこ ねぎ	白飯 三温糖 ごま油 油 でんぶん	793	29.1	24.4
21	火	牛乳 たけのご飯 豚汁 ヨーグルト	牛乳 鶏肉 うす揚げ ひじき 豚肉 木綿豆腐 みそ ヨーグルト	たけのこ にんじん 玉ねぎ 枝豆 こんにゃく ねぎ	さくら飯(大麦入り) 三温糖 でんぶん さつまいも	835	35.8	19.8
22	水	牛乳 白飯 ちくわの磯辺揚げ 白菜のしそ和え 小松菜とたまごのスープ	牛乳 ちくわ 青のり 鶏肉 卵	白菜 きゅうり にんじん しそ 玉ねぎ 小松菜 ねぎ	白飯 天ぷら粉 油 三温糖 でんぶん	747	27.8	21.8
23	木	牛乳 ミルクロール 鶏肉と大豆の オリエンタルソースからめ キャベツのクリーム煮	牛乳 鶏肉 大豆 みそ ベーコン 生クリーム	玉ねぎ にんじん れんごん キャベツ しめじ	ミルクロール でんぶん 米粉 油 三温糖 じゃがいも バター	828	34.0	35.6
24	金	牛乳 白飯 ますのごま揚げ 青菜とうす揚げのおひたし 沢煮椀	牛乳 ます うす揚げ 豚肉	しょうが にんじん 小松菜 白菜 ごぼう 大根 玉ねぎ みつば	白飯 ごま でんぶん 米粉 油 三温糖	775	35.0	24.0
27	月	牛乳 白飯 さばの竜田揚げ 福神漬け和え 車麩入り江戸っ子煮	牛乳 さば竜田揚げ 牛肉 大豆 昆布 高野豆腐	キャベツ きゅうり にんじん 福神漬 たけのこ こんにゃく さやいんげん	白飯 油 三温糖 車ふ	830	27.7	22.5
28	火	牛乳 ブルコギ丼 塩こうじ汁	牛乳 豚肉 鶏肉 木綿豆腐 みそ	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん チンゲンサイ りんご えのきたけ キャベツ	麦飯 油 三温糖 ごま でんぶん ごま油	760	34.9	19.4
30	木	牛乳 米粉パン キャンディチーズ プレーンオムレツ コーンと青菜のソテー あさりと鶏肉のスープ煮	牛乳 チーズ オムレツ あさり 鶏肉	玉ねぎ にんじん コーン ほうれん草 ねぎ	米粉パン オリーブ油 バター 油 じゃがいも	731	38.5	27.1

【学校給食摂取基準】

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (g)	ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
小学校 中学年	650	摂取エネルギー全体の 13~20%	摂取エネルギー全体の 20~30%	2.0未満	350	3.0	200	0.4	0.4	25	4.5以上
中学校	830			2.5未満	450	4.5	300	0.5	0.6	35	7.0以上



今年度も給食センター職員一同、安全でおいしい給食を届けられる
 ように頑張ります。給食に関して何か気付いたことや疑問に思われる
 ことがありましたら、給食センターまでご連絡下さい。
 よろしくお願ひします。

