

4月分学校給食献立表

2026/4/7
御船が丘小学校

日・曜	献立名	おもにからだをつくる(赤)		主に体の調子をとのえる(緑)		おもにエネルギーのもとになる(黄)		調味料	栄養価 エネルギー(Kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)
		たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂質		
		魚・肉・卵・大豆製品	牛乳・小魚 海藻	色の濃い野菜	色の薄い野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂・種実		
8・水	牛乳/菜花ごはん	卵	牛乳		大根菜	米・砂糖	油	塩	629
	じゃが芋とふきのそばろ煮	鶏肉・天ぷら		人参・グリーンピース	玉ねぎ・こんにゃく・ふき	じゃが芋・砂糖	油	いりこ・酒・醤油・みりん	20.6
	ごぼうサラダ	シーチキン		人参・水菜	ごぼう・きゅうり	砂糖	ごま・マヨネーズ	酢・塩・こしょう	17.1
	いちご				いちご				2.6
9・木	牛乳/ごはん		牛乳			米			612
	手作りギョロツケ	白身魚すりみ		人参・さやいんげん	キャベツ・玉ねぎ	パン粉・片栗粉	油	カレー粉	22.0
	しそひじき和え		ひじき	ほうれん草・人参・しその実	キャベツ・きゅうり	砂糖		醤油	18.1
	かきたま汁	卵・豆腐・蒲鉾		人参・ネギ	玉ねぎ・えのき	片栗粉		いりこ・酒・醤油・塩	2.3
10・金	牛乳		牛乳						543
	さつま芋ブレッド	卵	チーズ・牛乳	パセリ		ホットケーキミックス・さつま芋・パン粉	油・マヨネーズ	塩	19.8
	スープパゲティ	ベーコン	牛乳・スキムミルク	人参・パセリ	玉ねぎ・えのき・椎茸・にんにく・生姜	スパゲティ	バター	チキンガラスープ・白ワイン・コンソメ・塩・こしょう・ルウ	23.5
	イタリアンサラダ	たこ		パプリカ・人参・アスパラ・トマト	きゅうり・キャベツ・枝豆	砂糖	イタリアンドレッシング	塩・こしょう	2.5
13・月	牛乳/麦ごはん		牛乳			米・麦			609
	麻婆豆腐	豆腐・豚肉・鶏肉・赤だしみそ		人参・にら	玉ねぎ・たけのこ・椎茸・にんにく・生姜	砂糖・片栗粉	油・ごま油	醤油・酒・中華スープ・豆板醤	24.7
	ビーフ入りソテー	豚肉		人参・ピーマン	玉ねぎ・キャベツ・さくらげ	ビーフ	油	醤油・みりん・酒・塩・こしょう・オイスターソース	17.7
	手作りプリン		牛乳			砂糖	オリーブ油	プリンの素	1.9
14・火	牛乳/ごはん		牛乳			米			608
	変わり卵焼き	卵・鶏肉・豆腐	ひじき	人参・さやいんげん	玉ねぎ	砂糖	油	醤油・みりん・酒・塩	23.5
	五目きんぴら	豚肉・天ぷら		人参・絹さや	ごぼう・れんこん・こんにゃく	砂糖	ごま・ごま油	醤油・みりん・酒・塩	17.0
	新玉ねぎのみそ汁	油揚げ・みそ	ワカメ	人参・ねぎ	玉ねぎ・えのき	じゃが芋		いりこ・酒	1.8
15・水	牛乳/チャーハン	ベーコン・卵	牛乳	人参・さやいんげん	玉ねぎ・椎茸	米	油	チキンガラスープ・醤油・塩・こしょう・酒・コンソメ	594
	和風クロック	牛肉		玉ねぎ		じゃが芋・小麦粉・パン粉・砂糖	油	醤油・塩	17.7
	オレンジ			オレンジ					19.7
	コンソメスープ	ベーコン		人参・パセリ	キャベツ・玉ねぎ・マッシュルーム・セロリ	じゃが芋		醤油・塩・こしょう・白ワイン・コンソメ	2.1
16・木	牛乳/麦ごはん		牛乳			米・麦			645
	ハヤシライス	豚肉	チーズ・スキムミルク・生クリーム	人参・グリーンピース・トマト	玉ねぎ・にんにく・生姜・しめじ・マッシュルーム	じゃが芋		チキンガラスープ・赤ワイン・デミグラスソース・ルウ・ケチャップ	22.1
	ツナサラダ	シーチキン・卵		人参	きゅうり・キャベツ・玉ねぎ	砂糖・マカロニ	コールドレッシング	塩・こしょう	20.6
	いちご				いちご				2.4
17・金	牛乳/ミニミルクパン		牛乳			ミルクパン			500
	お好み焼き	豚肉・天ぷら・卵・削り節	牛乳・青のり	人参	キャベツ	こむぎ・やまいも 小麦粉・山芋		塩・お好みソース・ベーキングパウダー	22.4
	フルーツヨーグルト和え		ヨーグルト		バナナ・りんご・みかん・杏・黄桃・バナナ	砂糖			18.5
	タイピーエン	豚肉・蒲鉾	牛乳	人参・チンゲン菜	玉ねぎ・さくらげ・もやし	春雨	油	チキンガラスープ・酒・塩・こしょう・中華スープ	2.6
20・月	牛乳/ごはん		牛乳			米			574
	チンジャオロースー	豚肉		ピーマン・パプリカ	玉ねぎ・たけのこ・にんにく	片栗粉	油・ごま油	醤油・酒・オイスターソース・こしょう	23.9
	粉ふき芋			人参・パセリ	えだまめ 枝豆・コーン	じゃが芋	オリーブ油	塩・こしょう	15.3
	ワカメスープ	豆腐・鶏肉	ワカメ	人参・ネギ	玉ねぎ・もやし・椎茸・生姜		油・ごま油	醤油・塩・こしょう・中華スープ	2.0
21・火	牛乳/ごはん		牛乳			米			622
	さばのごまみそ焼き	さば・みそ				砂糖	ごま	醤油・みりん・塩	27.2
	筑前煮	鶏肉		人参・さやいんげん	ごぼう・こんにゃく・れんこん・生姜	じゃが芋・砂糖	油	醤油・みりん・酒・塩	19.0
	豆腐のふわふわ汁	豆腐・卵・蒲鉾		人参・小松菜	玉ねぎ・えのき			いりこ・だし昆布・醤油・酒・塩	2.0
22・水	牛乳/ごはん		牛乳			米			621
	鶏肉のレモン煮	鶏肉		にんにく・生姜・レモン汁		小麦粉・片栗粉・砂糖	油	醤油・みりん・酒・塩	26.7
	三色和え	ハム		ピーマン	もやし・きゅうり	砂糖	ごま・ごま油	醤油	16.7
	つみいれ汁	白身魚すりみ・油揚げ・みそ		人参・南瓜・ねぎ	玉ねぎ・キャベツ・ごぼう・えのき			いりこ・酒	1.9

4月分学校給食献立表

2026/4/7
御船が丘小学校

日・曜	献立名	おもにからだをつくる(赤)		主に体の調子をととのえる(緑)		おもにエネルギーのもとになる(黄)		調味料	栄養価	
		たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂質		エネルギー (Kcal)	
		魚・肉・卵・大豆製品	牛乳・小魚 海藻	色の濃い野菜	色の薄い野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂・種実		たんぱく質 (g)	
									脂質 (g)	
										塩分 (g)
23 木	牛乳		牛乳							531
	たけのごはん	鶏肉		人参 	たけのこ・椎茸・枝豆	米・砂糖	油	醤油・酒・塩・みりん		23.0
	豚肉と野菜の生姜炒め	豚肉		人参・チンゲン菜	キャベツ・玉ねぎ・もやし・生姜	片栗粉・砂糖	油	醤油・みりん		13.6
	すまし汁	豆腐・蒲鉾	ワカメ	人参・小ねぎ	玉ねぎ・ごぼう・えのき			いりこ・だし昆布・削り節・醤油・酒・塩		2.5
24 金	牛乳/黒糖パン		牛乳			コッペパン・黒糖				539
	カレーうどん	豚肉・天ぷら		人参・ねぎ	玉ねぎ	うどん類	油	チキンガラスープ・ルウ・ケチャップ・ソース・醤油・塩・こしょう		22.7
	春野菜とささみのサラダ	ささみ・卵		人参・パプリカ・アスパラ	きゅうり・キャベツ	砂糖	かんさつドレッシング	塩・こしょう		17.9
	パイナップル				パイナップル					3.0
27 月	牛乳/ごはん		牛乳			米				631
	あじフライ青さ入り	あじ	青さ			小麦粉・パン粉	油	塩		23.1
	アーモンド和え			ほうれん草・人参	キャベツ・もやし	砂糖	アーモンド	醤油・みりん		17.9
	豚汁	豚肉・厚揚げ・みそ		人参・ねぎ	ごぼう・大根・玉ねぎ・こんにゃく・生姜	さつまい	油	いりこ・酒・塩		1.3
28 火	 歓迎遠足～お弁当を持ってきましょう									
29 水	☆☆☆昭和の日☆☆☆  									
30 木	牛乳		牛乳							597
	鶏ごぼうピラフ	鶏肉		人参・さやいんげん	玉ねぎ・ごぼう	米	バター	チキンガラスープ・醤油・塩・こしょう・コンソメ		21.7
	海藻サラダ	かにかま・シーチキン	ワカメ・とさかのり	人参	きゅうり・コーン・キャベツ	春雨・砂糖	ごま油	醤油・酢・塩		17.4
	チンゲン菜のクリーム煮	豚肉	福チーズ・スキムミルク・牛乳	人参・チンゲン菜	玉ねぎ・マッシュルーム・にんにく・生姜	じゃが芋	バター	チキンガラスープ・酒・ルウ・塩・こしょう		2.4