

令和8年度 4月献立表

日	献立名	飲用牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	1人分 - (Kcal) たんぱく質 (g)
8水	米粉カレーライス	○	豚肉	米,米粒麦,油,じゃがいも,米粉	切り,にんじん,たまねぎ	782 25.5
	わかめコーンサラダ		乾燥カットわかめ	白いりごま,ごま油,砂糖	もやし,きゅうり,ホールトマト,にんじん	
	いちご				いちご	
9木	お祝いちらし寿司	○	油揚げ,鶏卵,かまぼこ,刻みのり	米,砂糖,油,白いりごま	にんじん,たけのこ水煮,かんぴょう(乾)	799 35.9
	さわらの竜田揚げ		さわら	でん粉,大豆白絞油	古根生姜	
	おかか和え		かつお節,かつお節粉		キャベツ,にんじん,もやし,小松菜	
	すまし汁		昆布(だし),なると,乾燥カットわかめ		にんじん,えのきたけ,長ねぎ	
	ピーチゼリー		粉寒天	砂糖	ネクター	
10金	セルフ照り焼きバーガー	○	鶏肉切り身	ショートリングパン,油,砂糖,でん粉	キャベツ,にんじん,古根生姜	713 34.8
	ミネストローネ		パスタ,ケイパーセージ,豚肉,白いんげん豆(乾),金時豆(乾)	じゃがいも,シリアル加工,三温糖	にんにく,切り,たまねぎ,にんじん,キャベツ,トマト缶詰	
	りんご				りんご	
13月	新玉ねぎの豚丼	○	豚肉	米,米粒麦,油,つきこんにゃく,砂糖	たまねぎ,にんじん,本しめじ	739 36.7
	野菜のごま酢和え		白ねりゴマ,砂糖,ラー油	もやし,にんじん,キャベツ,小松菜,古根生姜		
	春野菜のみそ汁		昆布(だし),油揚げ,赤みそ,白みそ,乾燥カットわかめ		キャベツ,たまねぎ	
14火	炒めそばの五目あんかけ	○	豚肉,ナルト	油,蒸し中華めん,砂糖,でん粉,ごま油	古根生姜,にんにく,たけのこ水煮,にんじん,たまねぎ,キャベツ,白菜,もやし,チゲソース	798 38.0
	ピーンズポテト		大豆	大豆白絞油,じゃがいも,でん粉		
	もずく中華風卵スープ		木綿豆腐,鶏卵,沖縄もずく	でん粉	たまねぎ,にんじん,万能ねぎ	
15水	ごまトースト	○		食パン,バター,かり,白すりごま,白ねりゴマ,グラニュー糖,砂糖		795 30.1
	かぶの米粉のシチュー		鶏肉,調理用牛乳,生クリーム	油,じゃがいも,米粉,バター	たまねぎ,にんじん,かぶ	
	ツナコーンサラダ		オイルツナライト	油,砂糖	ホールコーン,きゅうり,にんじん,キャベツ,たまねぎ,セロリ	
16木	麻婆豆腐丼	○	豚ひき肉,赤みそ,木綿豆腐	米,米粒麦,油,砂糖,でん粉,ごま油	にんにく,古根生姜,にんじん,たまねぎ,長ねぎ,にら	723 28.6
	ナムル		ごま油,砂糖,白いりごま	もやし,にんじん,小松菜		
	わかめスープ		ナルト,乾燥カットわかめ	ごま油	古根生姜,にんじん,たまねぎ,えのきたけ	
	清美オレンジ				清見オレンジ	
17金	わかめごまじゃこごはん	○	ちりめんじゃこ,わかめご飯の素	米,米粒麦,白いりごま		725 29.7
	肉じゃが		豚肉,厚揚げ	油,じゃがいも,しらたき,砂糖	たまねぎ,にんじん,さやえんどう	
	磯香あえ		きざみのり		小松菜,にんじん,白菜,もやし	
20月	スパゲティみそミートソース	○	豚ひき肉,大豆,赤みそ	スパゲッティ,オリーブ油,三温糖,油,バター,小麦粉	にんにく,古根生姜,切り,にんじん,たまねぎ,マッシュルーム水煮,トマトピューレ,トマト缶詰	850 33.7
	野菜スープ		豚ひき肉	油	古根生姜,にんじん,キャベツ,もやし,小松菜	
	ピーチケーキ		鶏卵	小麦粉,コーンスターチ,砂糖,バター	黄桃ダイス缶	
21火	高野豆腐のそぼろ丼	○	鶏ひき肉,高野豆腐,白みそ	米,米粒麦,油,砂糖	古根生姜,にんじん,長ねぎ	716 35.6
	ごま和え		砂糖,白ねりゴマ,白いりごま,白すりごま	もやし,にんじん,キャベツ,小松菜		
	五目汁		昆布(だし),豚肉,油揚げ		干し椎茸,ごぼう,本しめじ,たまねぎ,にんじん,小松菜	
22水	大豆入りひじきごはん	○	干ひじき(乾),鶏肉,油揚げ,大豆	米,米粒麦,油,砂糖	にんじん,ごぼう	723 36.4
	魚の唐揚げねぎソースかけ		すけそうだら	でん粉,大豆白絞油,砂糖,ごま油	長ねぎ,古根生姜	
	もやしときゅうりのあえ物		ごま油,砂糖	もやし,きゅうり		
	大根とわかめのみそ汁		昆布(だし),木綿豆腐,赤みそ,白みそ,乾燥カットわかめ		大根,たまねぎ	
23木	チーズホットドック	○	ウィンナー,ピザ用チーズ	コッペパン,油,砂糖	キャベツ,トマトピューレ	733 36.2
	ヌードルスープ		豚肉	油,じゃがいも,砂糖,ヌイユ	にんにく,にんじん,たまねぎ,えのきたけ,チンゲンツァイ	
	天草晩柑				天草晩柑	
24金	チャーハン	○	豚肉,ナルト,鶏卵	油,米,米粒麦	長ねぎ,にんじん	723 31.7
	ハンサンスー		ポークハム	はるさめ(馬鈴薯),三温糖,ごま油,白いりごま	きゅうり,にんじん,もやし	
	中華スープ		鶏肉,木綿豆腐		古根生姜,にんじん,たけのこ水煮,干し椎茸,長ねぎ,小松菜	
	セミノール				セミノール(柑橘)	
27月	メキシカンライス	○	豚ひき肉,ケイパーセージ	米,米粒麦,バター,油	たまねぎ,にんじん,マッシュルーム水煮,トマトピューレ,ホールコーン,ピーマン	775 32.6
	じゃこ入りチーズ入卵焼き		鶏ひき肉,ちりめんじゃこ,鶏卵,ダイスカットチーズ	油,じゃがいも,チーズ(卵不使用)	たまねぎ,パセリ	
	しめじと大根のスープ		ベーコン,木綿豆腐	油	にんじん,たまねぎ,大根,本しめじ	
	甘夏みかん				甘夏みかん	
28火	たけのこごはん	○	油揚げ	米,米粒麦,砂糖	にんじん,たけのこ水煮	784 38.4
	ししゃもと笹かまぼこの磯部揚げ		ししゃも,笹かまぼこ,鶏卵,青のり	大豆白絞油,小麦粉		
	梅おかか和え		かつお節粉		キャベツ,きゅうり,もやし,梅干し(塩漬)	
	豚汁		昆布(だし),豚肉,木綿豆腐,白みそ,赤みそ	油,こんにゃく,じゃがいも	にんじん,ごぼう,大根,長ねぎ	
29水	昭和の日					
30木	ブルコギ丼	○	豚肉	米,米粒麦,油,砂糖,白いりごま,ごま油,でん粉	にんにく,にんじん,たまねぎ,もやし,にら	785 30.6
	卵春雨スープ		鶏卵,乾燥カットわかめ	緑豆はるさめ(乾),でん粉,白いりごま,ごま油	たまねぎ	
	杏仁豆腐		粉寒天,調理用牛乳	砂糖	パインピット缶,黄桃ダイス缶	

\*食材の購入ならびに学校行事等の都合により献立を変更することがあります。