



令和8年度 4月分 3つの栄養別 給食献立表 (表面)



大田区立梅田小学校

日	献立名	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	その他	ねらい等
7 火	スパゲッティミートソース	○	豚肉(挽肉),大豆	スパゲッティ,オリーブ油,三温糖	にんにく,しょうが,セロリー,たまねぎ,にんじん,マッシュルーム缶,トマト缶,バジル,パセリ	塩,赤ワイン,ナツメグ,クローブ,オレガノ,トマトケチャップ,トマトピューレ,中濃ソース,ウスターソース,赤みそ,こしょう	
	フレンチポテトサラダ		じゃがいも,サラダ油,砂糖	にんじん,きゅうり,ホールコーン缶	酢,塩,粉辛子		
	果物(りんご)			りんご	塩		
8 水	わかめごはん	○	炊き込みわかめ	米,白いりごま		水(米)×1.2	
	鮭の香味焼き		生鮭(50g),昆布(だし)	三温糖,ごま油	しょうが,ねぎ	酒,塩,しょうゆ,酢	
	野菜の塩昆布あえ		塩昆布	サラダ油,三温糖	キャベツ,きゅうり,にんじん	酢,しょうゆ,粉辛子	
	ごまみそ汁		削り節(だし),豆腐,油揚げ,カットわかめ	じゃがいも,白ねりごま	たまねぎ,にんじん,えのきたけ,ねぎ,小松菜	水,白みそ,赤みそ	
9 木	ミルクパン	○		ミルクパン(50g)			給食開始 1年生
	ポテトのミートグラタン		豚肉(挽肉),大豆,ピザ用チーズ	オリーブ油,じゃがいも,小麦粉	にんにく,たまねぎ,トマト缶,パセリ	赤ワイン,トマトケチャップ,トマトピューレ,塩,こしょう,オレガノ,グラタン皿	
	野菜スープ		ベーコン,鳥がら,豚肉		にんじん,たまねぎ,マッシュルーム缶,キャベツ,ホールコーン缶	水,ロリエ,白ワイン,塩,こしょう	
10 金	ポークカレーライス	○	豚肉,鳥がら,ひよこまめ(乾)	米,サラダ油,じゃがいも,小麦粉	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん,りんご	水(米)×1.2,酒,水,ロリエ,塩,こしょう,オールスパイス(粉),クローブ,クミン,ターメリック,カレー粉,トマトケチャップ,しょうゆ,オイスターソース,ウスターソース	
	海藻サラダ		海藻サラダ	サラダ油,三温糖,ごま油	キャベツ,きゅうり,にんじん	酢,しょうゆ,粉辛子	
	ぶどうゼリー		粉寒天	砂糖	ぶどうジュース	水,プリンカップ(60cc)	
13 月	ツナピザトースト	○	ベーコン,ツナ缶,ピザ用チーズ	食パン(50g),サラダ油	たまねぎ,マッシュルーム缶,レモン汁	トマトケチャップ	
	春野菜のポトフ		鳥がら,ベーコン,豚肉	サラダ油,じゃがいも	セロリー,にんにく,にんじん,たまねぎ,キャベツ,さやいんげん	水,ロリエ,白ワイン,塩,こしょう	
	果物(いちご)				いちご		
14 火	五目チャーハン	○	豚肉(挽肉)	米,ラード,ごま油	にんにく,しょうが,干しいたけ,にんじん,たけのこ(水煮),ねぎ	水(米)×1.2,しょうゆ,酒,塩,こしょう	
	中華風卵焼き		豚肉(挽肉),大豆,鶏卵	ごま油,三温糖	しょうが,たまねぎ,にんじん,たけのこ(水煮),にら	酒,塩,しょうゆ,だし汁	
	中華スープ		鳥がら,豚肉,豆腐,生わかめ	ごま油	しょうが,たまねぎ,にんじん,えのきたけ,ねぎ,にら	水,酒,塩,こしょう,しょうゆ	
15 水	ひじきごはん	○	干ひじき,豚肉(挽肉),油揚げ	米,サラダ油,三温糖	にんじん,さやいんげん	水(米)×1.2-調味料,酒,しょうゆ,だし汁,塩	
	鶏肉のごまだれ焼き		鶏肉切り身(50g)	ごま油,三温糖,白いりごま,白ねりごま	しょうが,ねぎ	酒,塩,こしょう,白みそ,みりん,しょうゆ,トウバンジャン	
	若竹汁		削り節(だし),昆布(だし),かまぼこ,生わかめ		たまねぎ,たけのこ(ゆで),えのきたけ,ねぎ	水,塩,うすくちしょうゆ,しょうゆ	
16 木	海鮮焼きそば	○	豚肉,いか,むきえび,青のり	サラダ油,蒸し中華めん	しょうが,にんじん,たまねぎ,キャベツ,もやし,にら	塩,こしょう,酒,しょうゆ,中濃ソース,ウスターソース	
	ビーンズポテト		大豆	じゃがいも,でん粉,油		塩,こしょう	
	果物(柑橘類)				オレンジ		
17 金	胚芽ごはん	○		米,胚芽米		水(米)×1.2	
	手作りふりかけ		かつお節,青のり,きざみのり	白いりごま		塩	
	いかのかりん揚げ		いか	でん粉,油	にんにく,しょうが	しょうゆ,みりん	
	春野菜の煮物		削り節(だし),鶏肉,さつま揚げ	こんにゃく,じゃがいも,三温糖	にんじん,たけのこ(ゆで),ふき,さやいんげん	水,酒,みりん,うすくちしょうゆ,しょうゆ,塩	

※材料の都合上、献立を変更することがあります。ご了承ください。

今月の給食目標

きまを守って 食事の用意

- 手洗いをしっかりとし、身支度を整えよう
- 協力してクラスを整頓しよう
- 創意工夫して、衛生的な環境づくりをしよう



◆今月の栄養師 (中学年)
エネルギー 586kcal
たんぱく質 24.6g
カルシウム 340mg
食塩相当量 2.2g





令和8年度 4月分 3つの栄養別 給食献立表（裏面）



大田区立梅田小学校

日	献立名	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	その他	ねらい等
20月	ごまトースト			食パン(50g)、バター、白すりごま、白ねりごま、グラニュー糖、砂糖			
	アスパラガスのサラダ	○		サラダ油、砂糖	キャベツ、きゅうり、アスパラガス、ホールコーン缶	塩、酢、粉辛子	
	かぶのクリームシチュー		ベーコン、鳥がら、豚肉、牛乳、豆乳、生クリーム	じゃがいも、サラダ油、バター、小麦粉	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム缶、かぶ、かぶの葉	水、ロリエ、白ワイン、塩、こしょう	
21火	麻婆豆腐丼		豚肉(挽肉)、大豆、鳥がら、豆腐	米、サラダ油、三温糖、でん粉、ごま油	にんにく、しょうが、ねぎ、にんじん、たまねぎ、干ししいたけ、たけのこ(水煮)、にら	水(米)×1.2、トウバンジャン、水、塩、しょうゆ、赤みそ、紹興酒	中国の料理
	わかめと卵のスープ	○	鳥がら、鶏卵、生わかめ	でん粉、ごま油	しょうが、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、小松菜	水、塩、こしょう、しょうゆ	
	果物(柑橘類)				タンゴール		
22水	山菜うどん		昆布(だし)、厚削り節(だし)、豚肉、油揚げ	冷凍うどん、サラダ油、三温糖	ごぼう、たまねぎ、にんじん、わらび、ぜんまい、えのきたけ、ねぎ	だし汁、水、酒、塩、うすくちしょうゆ、しょうゆ、みりん	
	笹かまぼこの米粉磯辺揚げ	○	ささかまぼこ、青のり	油、米粉		水	
	ごまあえ			三温糖、白ねりごま、白すりごま	にんじん、もやし、小松菜、キャベツ	だし汁、しょうゆ	
23木	ゆでたて筍ごはん		鶏肉、油揚げ	米	たけのこ	水(米)×1.2-調味料、酒、塩、うすくちしょうゆ、だし汁、みりん	
	ししゃものカレー風味	○	ししゃも(20g)			酒、カレー粉	
	キャベツと糸寒天の和え物		糸寒天、塩昆布	サラダ油、ごま油、三温糖	にんじん、キャベツ、きゅうり	酢、しょうゆ、粉辛子	
	けんちん汁		豚肉、削り節(だし)、昆布(だし)、豆腐、油揚げ	ごま油、こんにゃく、じゃがいも	ごぼう、にんじん、だいこん、えのきたけ、ねぎ	酒、水、塩、しょうゆ	
24金	カレーピラフ		豚肉(挽肉)、ウィンナー	米、サラダ油	にんにく、セロリー、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム缶、ピーマン	水(米)×1.2、ターメリック、塩、こしょう、カレー粉	
	洋風卵スープ	○	ベーコン、鳥がら、豚肉、鶏卵	じゃがいも、でん粉	にんじん、たまねぎ、キャベツ	水、ロリエ、白ワイン、塩、こしょう	
	オレンジケーキ			砂糖、サラダ油、粉砂糖、米粉	オレンジジュース	ベーキングパウダー、塩、オレンジキュラソー	
27月	丸パン			丸パン(50g)			
	フライドフィッシュ	○	セルフフィッシュバーガー	ホキ(50g)	小麦粉、ソフトパン粉、生パン粉、油	塩、こしょう、白ワイン、水、中濃ソース	
	ゆで春キャベツ				キャベツ		
	ABCトマトスープ		ベーコン、豚肉、鳥がら	オリーブ油、三温糖、じゃがいも、ABCマカロニ	にんにく、セロリー、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム缶、トマト缶	赤ワイン、塩、こしょう、水、ロリエ	
28火	ごまじゃこごはん		ちりめんじゃこ	米、白いりごま		水(米)×1.2	
	切干大根の卵焼き	○	豚肉(挽肉)、大豆、鶏卵	サラダ油、三温糖	たまねぎ、切干し大根、にんじん	酒、しょうゆ、塩、だし汁	
	新じゃが芋の肉じゃがが煮		豚肉、削り節(だし)	サラダ油、つきこんにゃく、じゃがいも、三温糖	にんじん、干ししいたけ、たまねぎ、小松菜	酒、水、しょうゆ、塩、みりん	
30木	新たまねぎたっぷり豚丼		豚肉もも	米、サラダ油、三温糖	しょうが、ごぼう、たまねぎ、さやいんげん	水(米)×1.2、酒、しょうゆ、塩、みりん	
	豆腐と油揚げのみそ汁	○	削り節(だし)、豆腐、油揚げ、カットわかめ	じゃがいも	にんじん、えのきたけ、ねぎ、小松菜	水、白みそ、赤みそ	
	りんごゼリー		粉寒天	砂糖	りんごジュース	水、プリンカップ(60cc)	

※材料の都合上、献立を変更することがあります。ご了承ください。

◆今月の給食回数 17回



ご入学・ご進級、おめでとうございます。

新しい1年生を迎え、新学期が始まりました。学校給食は、心身の成長と健康を増進すること、そして食に関する正しい理解を養う場として食育の推進を図ることを目的としています。児童の健やかな成長を願って、安心、安全、おいしい給食づくりに努めてまいります。どうぞよろしくお願いいたします。

【給食時間に学ぶこと】

- ・健康で過ごすために、自ら選んで食べる力をつける。
 - ・手洗いやうがい、清潔な身支度などを通して、安全で衛生的な生活ができるようにする。
 - ・運搬や配膳の仕事を分担し、協力する大切さを身に付ける。
 - ・食べ物を大切に、生産などに関わる方々への「感謝するところ」を育む。
- 学校給食は、学校全体の教育活動の一環として位置づけられています。ぜひ、ご家庭でも給食について話題にしてみてください。

