

| 日 | 主食 | 牛乳 | おかず | 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 たんぱく質 脂質 食塩相当量 | 食育 一言 |
|---------|--|----|-------------------------------------|---------------------------------------|--|--|---------------------------------------|--|
| 9 木 | ご飯  | ○ | 米粉のひよこ豆いりカレー 菜の花いりサラダ オレンジゼリー | 牛乳,ぶた肉 ひよこまめ,粉寒天 | 米,じゃがいも 米サラダ油,さとう | にんにく,しょうが セロリ,玉ねぎ,にんじん キャベツ,きゅうり なのはな,とうもろこし ルンジーユース | 550 kcal 18.8 g 12.9 g 2.3 g | 給食目標 「給食のきまりを 守ろう」 |
| 10 金 | ソース焼きそば  | ○ | こぶきいも フルーツポンチ | 牛乳,ぶた肉,あおのり | 蒸し中華めん,米サラダ油 じゃがいも,さとう | にんじん,もやし キャベツ,玉ねぎ こまつな,みかん缶詰 パイン缶詰,黄桃缶詰 りんご缶詰,レモン果汁 | 517 kcal 18.1 g 16.9 g 2.2 g | ご入学・ご進級お めでとうございま す! 2026年度の給 食が始まります。 今年度も「安全で おいしい給食」を 目標に、給食室一 同心を込めて作り ます。どうぞよろ しくお願いいたし ます。 |
| 13 月 | 桜おこわ  | ○ | 魚のあけぼの焼き おひたし 花心のすまし汁 | 牛乳,さけ かつお節,とり肉 絹ごし豆腐 | 米,もち米 マヨネーズ卵不使用,花ふ | もやし,にんじん こまつな,えのき だいこん,ねぎ | 536 kcal 25.6 g 18.9 g 2.2 g | |
| 14 火 | 麦ご飯  | ○ | マーボー豆腐 芋いりナムル 清見オレンジ | 牛乳,ぶた肉 みそ,絹ごし豆腐 | 米,米粒麦,米サラダ油 さとう,かたくり粉 ごま油,はるさめ じゃがいも,ごま | にんにく,しょうが ねぎ,にんじん たけのこ,干しいたけ にら,きゅうり,もやし 清見オレンジ | 594 kcal 21.8 g 23.2 g 1.9 g |  |
| 15 水 | セサミトースト  | ○ | ポークビーンズ コーンサラダ | 牛乳,ベーコン ぶた角,大豆 | 食パン,グラニュー糖 バター,ごま,米サラダ油 じゃがいも,さとう | にんにく,玉ねぎ にんじん,グリーンピース キャベツ,とうもろこし | 541 kcal 21.1 g 23.1 g 2.0 g | ✿1年生の スタートは 人気メニュー! 小学校生活、最初 の給食はみんなが 大好きな 「カレーライス」で す! その次の日 も、リクエスト給食 で選ばれるほど人 気の「焼きそば」 が登場します。 |
| 16 木 | 麦ご飯  | ○ | とり肉の照り焼き ごまあえ わかめいりみそ汁 | 牛乳,とり肉 絹ごし豆腐,油揚げ わかめ,みそ | 米,米粒麦,さとう ごま,じゃがいも | しょうが,こまつな もやし,にんじん,ねぎ | 544 kcal 27.8 g 18.9 g 2.1 g | |
| 17 金 | アスパラピラフ  | ○ | ポテトオムレツ パスタいりミネストローネ | 牛乳,ウィンナー,たまご 豆乳,ダイスチーズ ベーコン,ぶた肉 | 米,米サラダ油,じゃがい も,シエルマカロニ | にんじん,玉ねぎ とうもろこし,かぶ アスパラガス,セロリ キャベツ,トマト缶詰 | 556 kcal 22.9 g 20.0 g 2.3 g | 楽しい給食の時間 になるよう、一生 懸命準備をして 待っていますね。 |
| 20 月 | とり丼  | ○ | もやしナムル 甘夏 | 牛乳,とり肉 | 米,かたくり粉,小麦粉 じゃがいも,米サラダ油 さとう,ごま油,ごま | にんにく,玉ねぎ しょうが,ピーマン パプリカ,こまつな にんじん,もやし 甘夏 | 637 kcal 23.2 g 20.9 g 1.4 g | 🌸春を味わう 「旬」のメニュー 4月の献立には、 今しか味わえない 春の香りがたっ ぱり詰まってい ます。 |
| 21 火 | たけのこご飯  | ○ | さばの塩焼き 即席漬け 沢煮椀 | 牛乳,とり肉 油揚げ,さば,ぶた肉 | 米,もち米 米サラダ油,さとう | たけのこ,にんじん キャベツ,きゅうり だいこん,干しいたけ ねぎ | 516 kcal 26.1 g 19.0 g 2.5 g | アスパラピラフ グリーンアスパ ラガスは、体に元 気をくれるタン パク質や糖質が比 較的多く含まれて いるのが特徴です。 |
| 22 水 | チャーハン  | ○ | 青のりビーンズ ウエーブワンタンのスープ | 牛乳,ぶた肉 大豆,あおのり | 米,かたくり粉 米サラダ油,ごま油 ウエーブワンタンの皮 | 干しいたけ,にんじん ねぎ,しょうが,もやし こまつな | 520 kcal 20.7 g 20.8 g 1.6 g | たけのこご飯 今が旬の「生たけ のこ」を使い、丁 寧にあくを抜いて から炊き込みま す。 |
| 23 木 | ご飯  | ○ | 肉じゃが 和風サラダ カラマンダリン | 牛乳,ぶた肉 | 米,米サラダ油 じゃがいも,こんにゃく さとう,ごま油,ごま | にんじん,玉ねぎ さやいんげん,キャベツ きゅうり,だいこん カラマンダリン | 513 kcal 19.9 g 13.4 g 1.2 g | 春野菜の旨煮 生のふき、ごぼ う、たけのこなど、 春の根菜や山菜 をたっぷり使った 煮物です。 |
| 24 金 | きつねうどん  | ○ | ちくわの磯辺揚げ からし和え 若草団子 | 牛乳,とり肉,油揚げ ちくわ,あおのり 絹ごし豆腐,きな粉 | さとう,冷凍うどん 小麦粉,白玉粉 上新粉,さとう | にんじん,干しいたけ ねぎ,こまつな もやし,キャベツ,よもぎ | 609 kcal 26.3 g 19.4 g 2.9 g | 若草団子 よもぎを練り込 んだ手作りの緑色 のお団子に、香ば しいきな粉をまぶ して仕上げます。 |
| 27 月 | わかめご飯  | ○ | 春野菜の旨煮 小あじの唐揚げ おかかあえ | 牛乳,炊き込みわかめ とり肉,さつま揚げ 小あじ,かつお節 | 米,米サラダ油 こんにゃく,じゃがいも さとう,かたくり粉 | 干しいたけ,にんじん ごぼう,たけのこ,ふき さやいんげん,もやし キャベツ | 525 kcal 21.8 g 15.1 g 2.1 g | |
| 28 火 | ご飯  | ○ | いかのみそマヨネーズ焼き 小松菜と春雨のナムル かきたま汁 | 牛乳,いか,みそ ちくわ,絹ごし豆腐 たまご | 米,マヨネーズ卵不使用 はるさめ,ごま,ごま油 かたくり粉 | こまつな,もやし にんにく,にんじん えのき | 512 kcal 24.0 g 18.8 g 2.4 g | |
| 30 木 | 甘辛豚丼  | ○ | 切り干し大根のサラダ 春雨スープ | 牛乳,ぶた肉,とり肉 | 米,米サラダ油 はちみつ,ごま油 さとう,ごま,はるさめ | 玉ねぎ,にんにく しょうが,もやし にんじん,ねぎ,こまつな 切干しだいこん とうもろこし,たけのこ 干しいたけ,はくさい | 598 kcal 25.1 g 18.5 g 2.2 g |  |

・献立は都合により変更する場合があります。

・太字の野菜は地場野菜使用予定です。