



[献立表]

2026年 4月

町田市立小山田小学校

日	牛乳	こんだて	血や肉になる	熱や力の元になる	体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
8 水	○	ごはん 赤魚の西京焼き キャベツのおかか和え お祝い汁 進級おめでとう!	牛乳 あかうお みそ 糸削り 鶏肉 かまぼこ	米 砂糖 油 春雨	キャベツ もやし にんじん しいたけ えのきたけ だいこん ねぎ	484 kcal 25.6 g 11.2 g 2.2 g
9 木	○	焼豚チャーハン 青のりビーンズ 五目スープ	牛乳 焼き豚 大豆 あおのり 豚肉	米 ごま油 でん粉 油 春雨	にんじん ねぎ ビーマン パプリカ しょうが もやし えのきたけ きくらげ チンゲンサイ	487 kcal 23.4 g 18.0 g 2.3 g
10 金	○	チキンカレーライス コールスローサラダ ぶどうゼリー 1年生 給食スタート!	牛乳 鶏肉 ひよこまめ チーズ 寒天 粉ゼラチン	米 油 じゃがいも バター 小麦粉 ノンエッグマヨネーズ 砂糖	にんにく しょうが セロリー たまねぎ にんじん りんご トマト キャベツ きゅうり コーン	648 kcal 19.3 g 20.9 g 2.3 g
13 月	○	ナポリタン キャベツのレモンサラダ 豆腐ドーナツ	牛乳 ベーコン チーズ 豆腐	スパゲティ オリーブ油 砂糖 油 小麦粉	にんじん たまねぎ マッシュルーム ビーマン キャベツ きゅうり コーン レモン	592 kcal 19.1 g 20.8 g 2.3 g
14 火	○	ごはん 油カレイのマヨネーズ焼き パリパリれんこんサラダ キャベツのみそ汁	牛乳 油カレイ 豆腐 みそ	米 ノンエッグマヨネーズ 油 砂糖 ごま油 焼き心	たまねぎ キャベツ もやし きゅうり にんじん コーン れんこん ごぼう えのきたけ こまつな はくさい	600 kcal 27.5 g 24.0 g 2.4 g
15 水	○	麻婆豆腐丼 春雨サラダ オレンジ	牛乳 豚肉 みそ 豆腐	米 油 砂糖 でん粉 ごま油 春雨	しょうが にんにく たけのこ しいたけ にんじん にら ねぎ キャベツ もやし きゅうり きくらげ オレンジ	597 kcal 23.4 g 17.7 g 1.9 g
16 木	○	グリーンピースわかめごはん 焼きししゃも みそマヨサラダ 肉じゃが	牛乳 わかめ ししゃも みそ 豚肉 凍り豆腐	米 ノンエッグマヨネーズ 油 こんにゃく じゃがいも 砂糖	グリーンピース キャベツ だいこん にんじん たまねぎ しいたけ さやいんげん	525 kcal 24.6 g 14.0 g 1.9 g
17 金	○	ぶどうパン フレンチサラダ クリームシチュー いちご	牛乳 鶏肉 生クリーム	パン 油 じゃがいも バター 小麦粉	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ マッシュルーム いちご	510 kcal 19.3 g 20.8 g 2.1 g
20 月	○	ごはん サバの塩焼き 和風サラダ 豚汁	牛乳 サバ 豚肉 豆腐 みそ	米 砂糖 ごま油 油 こんにゃく	だいこん きゅうり にんじん コーン キャベツ ごぼう こまつな ねぎ	546 kcal 28.7 g 17.8 g 1.9 g
21 火	○	バターライス ハンバーグ 海藻サラダ レタススープ	牛乳 豚肉 豆腐 わかめ 鶏肉	米 バター 油 パン粉 砂糖 こんにゃく ごま油	たまねぎ きゅうり にんじん もやし レタス	571 kcal 23.9 g 20.4 g 2.3 g
22 水	○	春野菜ピラフ 五穀サラダ ミネストローネ	牛乳 鶏肉 ベーコン えんどうまめ ひよこまめ レンズまめ	米 バター 油 おおむぎ	たまねぎ にんじん マッシュルーム アスパラガス きゅうり 切干しいたご もやし セロリー トマト	494 kcal 16.5 g 16.9 g 2.3 g
23 木	○	ごはん 鶏肉の唐揚げ 野菜の甘酢和え にらたま汁	牛乳 鶏肉 わかめ 豆腐 みそ たまご	米 でん粉 油 砂糖	しょうが にんにく もやし はくさい にんじん たまねぎ えのきたけ にら	601 kcal 24.4 g 23.2 g 2.0 g
24 金	○	たけのこごはん 磯辺和え 大根のみそ汁 小山田のたけのこ!	牛乳 油揚げ のり 鶏肉 みそ	米 もち米 油 砂糖 こんにゃく 焼き心	にんじん たけのこ きぬさや キャベツ もやし ごぼう だいこん しめじ ねぎ	451 kcal 20.0 g 13.1 g 2.5 g
27 月	シ ョ ア	ハヤシライス 花野菜サラダ オレンジ	ショア 豚肉	米 油 バター 小麦粉 砂糖 パン粉 ごま油	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース ブロッコリー カリフラワー キャベツ きゅうり オレンジ	511 kcal 18.5 g 9.9 g 1.9 g
28 火	○	ごはん イカのチリソース 華風きゅうり 五目スープ	牛乳 イカ 豚肉	米 でん粉 油 砂糖 ごま油 春雨	にんにく しょうが ねぎ きゅうり にんじん だいこん しょうが もやし えのきたけ チンゲンサイ	533 kcal 25.4 g 16.4 g 2.4 g
30 木	○	ごはん ホッケの文化干し もちもち玄米サラダ なめこのみそ汁	牛乳 ホッケ 油揚げ 豆腐 みそ	米 玄米 油 砂糖	キャベツ にんじん きゅうり レモン たまねぎ だいこん なめこ ねぎ	497 kcal 26.0 g 14.3 g 1.7 g

☆学校行事や食材の都合で献立内容が変更になる可能性があります

☆太字の食材は、地場農作物を使用する予定です