

2026年



4月 こんだてひょう



小山中央小学校

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
9 木	桜おこわ 進級お祝い献立	牛乳	緒の西京焼き お祝い若竹汁 和風サラダ	牛乳 さわら 糸削り 白みそ 西京みそ 厚けずり 鶏肉 刻み昆布 絹ごし豆腐 油揚げ ちらしがまぼこ わかめ	もち米 黒米 精白米 三温糖 米油	えのきだけ だけのこ こねぎ キャベツ きゅうり にんじん コーン	561 kcal 28.0 g 17.7 g 2.5 g
10 金	五目チャーハン	牛乳	春雨スープ カレービーンズポテト	牛乳 豚肉 大豆(乾)	精白米 ごま油 米油 白いりごま 春雨 でんぷん 揚げ油 じゃがいも 上白糖	にんじん 干し椎茸 玉葱 だけのこ キャベツ にら	570 kcal 20.7 g 21.1 g 2.5 g
13 月	ポークカレーライス 1年生給食開始	牛乳	ツナサラダ りんごゼリー	牛乳 豚肉 国産白いんげんペースト ツナ 寒天	精白米 米油 じゃがいも 三温糖 米粉 上白糖	にんにく しょうが セロリ 玉葱 にんじん りんご きゅうり キャベツ りんごジュース	610 kcal 20.7 g 14.0 g 2.6 g
14 火	ご飯	牛乳	麻婆豆腐 春雨サラダ 清見オレンジ	牛乳 豚ひき肉 赤みそ 絹ごし豆腐	精白米 米油 三温糖 でんぷん ごま油 春雨 白ごま	しょうが にんにく だけのこ 干し椎茸にん じん、ねぎ、にら、キャベツ、 きゅうり、もやし、清見オ レンジ3L	595 kcal 24.9 g 19.3 g 2.4 g
15 水	わかめご飯	牛乳	焼きししゃも 肉じゃが キャベツのレモン和え	牛乳 炊き込みわかめ ししゃも 豚肉 厚けずり	精白米 白ごま 米油 じゃがいも つきこんにやく 三温糖	にんじん 玉葱 さやいんげん きゅうり キャベツ レモン	555 kcal 23.5 g 15.6 g 2.5 g
16 木	はちみつレモントースト	牛乳	チキンビーンズ フレンチドレッシングサラダ デコボン	牛乳 鶏肉 大豆(乾) 生クリーム	食パン 有塩バター はちみつ 米油 じゃがいも 三温糖 上新粉	レモン 玉葱 にんじん キャベツ きゅうり コーン デコボン	572 kcal 22.3 g 21.9 g 2.5 g
17 金	たけのこご飯 食育の日	牛乳	卵焼き 新じゃが芋とえのきの味噌汁 野菜のからし和え	牛乳 鶏肉 油揚げ 鶏ひき肉 豆腐 たまご 厚けずり 白みそ 赤みそ 乾燥カットわかめ	精白米 米油 三温糖 じゃがいも	たけのこ 干し椎茸 にんじん こまつな さやいんげん 玉葱 だいこん えのきだけ ねぎ もやし	564 kcal 27.5 g 21.2 g 2.8 g
20 月	ご飯	牛乳	豆腐のチリソース煮 わかめの中華サラダ 清見オレンジ	牛乳 豚肉 絹ごし豆腐 乾燥カットわかめ	精白米 米油 三温糖 でんぷん ごま油 白いりごま	にんにく しょうが にんじん だけのこ 干し椎茸 ねぎ 玉葱 にら きゅうり もやし キャベツ オレンジ	583 kcal 24.7 g 18.1 g 2.2 g
21 火	アスパラピラフ	牛乳	春キャベツとコーンの豆乳スープ キャラメルポテト 国産りんごのコンポート	牛乳 鶏肉 豚こま肉 豆乳	精白米 米油 上新粉 さつまいも 揚げ油 三温糖 有塩バター	玉葱 にんじん コーン アスパラガス キャベツ こまつな りんご	661 kcal 18.1 g 17.9 g 2.5 g
22 水	ご飯	牛乳	魚のマッシュポテト焼き 豚汁 野菜のごま和え	牛乳 銀鮭 厚けずり 豚肉 油揚げ 絹ごし豆腐 白みそ 赤みそ	精白米 米油 三温糖 ノンエッグマヨネーズ 乾燥マッシュポテト じゃがいも こんにやく 白すりごま 白いりごま	玉葱 ごぼう にんじん だいこん ねぎ もやし こまつな	581 kcal 29.8 g 18.2 g 2.5 g
23 木	ソース焼きそば	牛乳	コーンポテト フルーツボンチ	牛乳 豚肉 調理用牛乳	蒸し中華麺 米油 じゃがいも 有塩バター 上白糖	玉葱 にんじん パセリ もやし キャベツ にら コーン 白桃缶 黄桃缶 洋梨缶 りんご缶	550 kcal 19.2 g 15.2 g 2.4 g
24 金	ご飯	牛乳	棒餃子 にら玉スープ 小松菜とひじきのナムル	牛乳 豚ひき肉 絹ごし豆腐 たまご 干ひじき(乾)	精白米 春雨 ごま油 でんぷん ぎょうざの皮 米油 白いりごま	しょうが にんにく にら キャベツ にんじん 玉葱 干し椎茸 もやし こまつな	545 kcal 22.3 g 17.4 g 2.3 g
27 月	ゆかりご飯 日本味めぐり給食 大分	牛乳	とり天 春野菜の煮物 きゅうりのごま風味	牛乳 鶏肉 厚けずり	精白米 小麦粉 でんぷん 揚げ油 米油 じゃがいも こんにやく 三温糖 ごま油 白いりごま	ゆかり にんにく しょうが にんじん 玉葱 ぶき だけのこ 干し椎茸 きゅうり さやいんげん だいこん	662 kcal 27.4 g 20.8 g 2.0 g
28 火	ピビンバ	牛乳	わかめスープ りんご	牛乳 豚ひき肉 油揚げ 鶏肉 絹ごし豆腐 乾燥カットわかめ	精白米 ごま油 三温糖 白いりごま	にんにく しょうが だけのこ にんじん もやし こまつな 玉葱 ねぎ りんご	512 kcal 21.2 g 18.2 g 2.6 g
30 木	きつねうどん	牛乳	若草団子 野菜の昆布和え 河内晩柑	牛乳 厚けずり 豚肉 油揚げ 絹ごし豆腐 きな粉 塩昆布	冷凍うどん 上新粉 白玉粉 上白糖	にんじん だいこん 玉葱 干し椎茸 ねぎ よもぎ(乾燥) もやし キャベツ きゅうり 河内晩柑	546 kcal 21.7 g 15.5 g 2.4 g

学校行事や食材料の都合により、献立を変更することがあります。

御入学・御進級

ピカピカの新入生を迎えて、新しい1年が始まりました。給食室では、安全でおいしい給食作りに努め、成長期の子供たちが、心も体も元気に学校生活を送れるようサポートしていきたいと思っております。今年度もどうぞよろしくお願いいたします。

おめでとうございます!

～ 給食室メンバー ～

栄養士 調理員

調理業務委託「東京フードサービス株式会社」
社員 2名
社員とパート調理員の約10名で給食を作ります。