

令和8年 4月分 献立および材料の種類と体内での働き

ABコース (小学校)

《 13 回 》

日	曜	こんだてめい	えいようりょう		しょくひんめい		
			エネルギー Kカロリー	たんぱく しつ g	血 あ	肉 を つ く る の 食 品	体 の ち ょう し を と の え る み ど り の 食 品
13	月	ごはん ぎゅうにゅう ハンバーグてりやきソース ぶたじる	幼 小 609 中	幼 小 29.1 中	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく みそ ぶたにく とうふ	たまねぎ ごぼう こまつな だいこん にんじん ねぎ	こめ パンこ でんぶん さとう でんぶん じゃがいも こんにゃく
14	火	チーズパン ぎゅうにゅう ペンネミートソース コーンサラダ	577	24.7	チーズ ぎゅうにゅう ぶたにく	スイートコーン トマト キャベツ きゅうり セロリ たまねぎ にんじん にんにく パセリ	パン マカロニ (ペンネ) オリーブゆ あぶら さとう
15	水	ごはん ぎゅうにゅう にくじゃが からししょうゆあえ	597	22.6	ぎゅうにゅう ぶたにく	こまつな たまねぎ にんじん もやし	こめ あぶら さとう じゃがいも しらたき
16	木	むぎごはん ぎゅうにゅう ツナそぼろ みそしる	627	24.6	ぎゅうにゅう まぐろあぶらづけ みそ あぶらあげ	えのきたけ キャベツ こまつな しょうが たまねぎ にんじん	こめ おおむぎ さとう
17	金	ごはん ぎゅうにゅう なまあげのそぼろに いそかあえ	613	25.0	ぎゅうにゅう のり ぶたにく なまあげ	キャベツ こまつな しょうが たまねぎ にんじん	こめ あぶら さとう でんぶん じゃがいも
20	月	ロールパン ぎゅうにゅう かわりごもくまめ わかめスープ	573	26.7	ぎゅうにゅう こおりとうふ だいず わかめ ぶたにく	えのきたけ たまねぎ にんじん ピーマン	パン ごまあぶら あぶら さとう じゃがいも こんにゃく
21	火	むぎごはん ぎゅうにゅう ひじきごはんのく きびなごフライ みそしる	601	24.3	ぎゅうにゅう きびなご こおりとうふ ひじき みそ あぶらあげ	こまつな だいこん たまねぎ にんじん	こめ おおむぎ ごむぎこ パンこ ごま あぶら さとう じゃがいも
22	水	ごはん こめこドライカレー ごますあえ ブルーんはっこうにゅう	640	21.6	ブルーんはっこうにゅう ぶたにく	きりぼしだいこん エリンギ きゅうり しょうが たまねぎ にんじん にんにく	こめ こめこ ごま あぶら さとう じゃがいも
23	木	まるパン ぎゅうにゅう サーモンフライ やさいのスープに ばんかん	659	30.4	ぎゅうにゅう さけ ぶたにく	キャベツ たまねぎ にんじん ばんかん	パン ごむぎこ パンこ あぶら じゃがいも
24	金	ごはん ぎゅうにゅう おやこに おひたし だいずとじゃこのいりに	608	27.7	ぎゅうにゅう こおりとうふ だいず ちりめんじゃこ たまご とりにく	いとみつば キャベツ こまつな たまねぎ にんじん	こめ ごま あぶら さとう じゃがいも
27	月	むぎごはん ぎゅうにゅう ピピンバ (にく) ピピンバ (やさい) はるさめスープ	588	24.1	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ	こまつな しょうが いら にんじん にんにく ねぎ もやし	こめ おおむぎ ごま ごまあぶら あぶら さとう はるさめ
28	火	はいがパン ぎゅうにゅう チリコンカーン やさいソテー ミックスフルーツ	632	27.8	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく	おうとう トマト パイナップル キャベツ たまねぎ にんじん にんにく	パン ごむぎこ マカロニ あぶら さとう
30	木	ごはん ぎゅうにゅう さわらのあんかけ そくせきづけ すましじる	636	28.5	ぎゅうにゅう さわら うすらたまご とうふ	えのきたけ キャベツ こまつな ねぎ	こめ こめこ あぶら さとう でんぶん

令和8年 4月分 献立および材料の種類と体内での働き

CDコース (小学校)

《 13 回 》

日	曜	こんだてめい	えいようりょう		しょくひんめい		
			エネルギー Kカロリー	たんぱく しつ g	血 あ	肉 を つ く る の 食 品	体 の ち ょう し を と の え る み ど り の 食 品
13	月	ごはん ぎゅうにゅう にくじゃが からししょうゆあえ	幼 小 597 中	幼 小 22.6 中	ぎゅうにゅう ぶたにく	こまつな たまねぎ にんじん もやし	こめ あぶら さとう じゃがいも しらたき
14	火	むぎごはん ぎゅうにゅう ツナそぼろ みそしる	627	24.6	ぎゅうにゅう まぐろあぶらづけ みそ あぶらあげ	えのきたけ キャベツ こまつな しょうが たまねぎ にんじん	こめ おおむぎ さとう
15	水	ごはん ぎゅうにゅう なまあげのそぼろに いそかあえ	613	25.0	ぎゅうにゅう のり ぶたにく なまあげ	キャベツ こまつな しょうが たまねぎ にんじん	こめ あぶら さとう でんぶん じゃがいも
16	木	チーズパン ぎゅうにゅう パンネミートソース コーンサラダ	577	24.7	チーズ ぎゅうにゅう ぶたにく	スイートコーン トマト キャベツ きゅうり セロリ たまねぎ にんじん にんにく パセリ	パン マカロニ (ペンネ) オリーブゆ あぶら さとう
17	金	むぎごはん ぎゅうにゅう ひじきごはんのぐ きびなごフライ みそしる	601	24.3	ぎゅうにゅう きびなご こおりとうふ ひじき みそ あぶらあげ	こまつな だいこん たまねぎ にんじん	こめ おおむぎ こむぎこ パンこ ごま あぶら さとう じゃがいも
20	月	ごはん ぎゅうにゅう ハンバーグてりやきソース ぶたじる	609	29.1	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく みそ ぶたにく とうふ	たまねぎ ごぼう こまつな だいこん にんじん ねぎ	こめ パンこ でんぶん さとう でんぶん じゃがいも こんにゃく
21	火	ロールパン ぎゅうにゅう かわりごもくまめ わかめスープ	573	26.7	ぎゅうにゅう こおりとうふ だいず わかめ ぶたにく	えのきたけ たまねぎ にんじん ピーマン	パン ごまあぶら あぶら さとう じゃがいも こんにゃく
22	水	むぎごはん ぎゅうにゅう ピピンバ (にく) ピピンバ (やさい) はるさめスープ	588	24.1	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ	こまつな しょうが なら にんじん にんにく ねぎ もやし	こめ おおむぎ ごま ごまあぶら あぶら さとう はるさめ
23	木	ごはん ぎゅうにゅう おやこに おひたし だいずとじゃこのいりに	608	27.7	ぎゅうにゅう こおりとうふ だいず ちりめんじゃこ たまご とりにく	いとみつば キャベツ こまつな たまねぎ にんじん	こめ ごま あぶら さとう じゃがいも
24	金	まるパン ぎゅうにゅう サーモンフライ やさいのスープに ばんかん	659	30.4	ぎゅうにゅう さけ ぶたにく	キャベツ たまねぎ にんじん ばんかん	パン こむぎこ パンこ あぶら じゃがいも
27	月	ごはん こめこドライカレー ごますあえ ブルーんはっこうにゅう	640	21.6	ブルーんはっこうにゅう ぶたにく	きりぼしだいこん エリンギ きゅうり しょうが たまねぎ にんじん にんにく	こめ こめこ ごま あぶら さとう じゃがいも
28	火	ごはん ぎゅうにゅう さわらのあんかけ そくせきづけ すましじる	636	28.5	ぎゅうにゅう さわら うすらたまご とうふ	えのきたけ キャベツ こまつな ねぎ	こめ こめこ あぶら さとう でんぶん
30	木	はいがパン ぎゅうにゅう チリコンカーン やさいソテー ミックスフルーツ	632	27.8	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく	おうとう トマト パインアップル キャベツ たまねぎ にんじん にんにく	パン こむぎこ マカロニ あぶら さとう

令和8年 4月分 献立および材料の種類と体内での働き

EFコース (小学校)

《 13 回 》

日	曜	こんだてめい	えいようりょう		しょくひんめい		
			エネルギー Kカロリー	たんぱく しつ g	血 あ	肉 を つ く る 食 品	体 の ち ょう し を と の え る 食 品
13	月	チーズパン ぎゅうにゅう パンネミートソース コーンサラダ	幼 小 577 中	幼 小 24.7 中	チーズ ぎゅうにゅう ぶたにく	スイートコーン トマト キャベツ きゅうり セロリ たまねぎ にんじん にんにく パセリ	パン マカロニ (パンネ) オリーブゆ あぶら さとう
14	火	ごはん ぎゅうにゅう なまあげのそぼろに いそかあえ	613	25.0	ぎゅうにゅう のり ぶたにく なまあげ	キャベツ こまつな しょうが たまねぎ にんじん	こめ あぶら さとう でんぶん じゃがいも
15	水	ごはん ぎゅうにゅう ハンバーグてりやきソース ぶたじる	609	29.1	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく みそ ぶたにく とうふ	たまねぎ ごぼう こまつな だいこん にんじん ねぎ	こめ パンこ でんぶん さとう でんぶん じゃがいも こんにゃく
16	木	ごはん ぎゅうにゅう にくじゃが からししょうゆあえ	597	22.6	ぎゅうにゅう ぶたにく	こまつな たまねぎ にんじん もやし	こめ あぶら さとう じゃがいも しらたき
17	金	はいがパン ぎゅうにゅう チリコンカーン やさいソテー ミックスフルーツ	632	27.8	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく	おうとう トマト パインアップル キャベツ たまねぎ にんじん にんにく	パン こむぎこ マカロニ あぶら さとう
20	月	むぎごはん ぎゅうにゅう ツナそぼろ みそじる	627	24.6	ぎゅうにゅう まぐろあぶらづけ みそ あぶらあげ	えのきたけ キャベツ こまつな しょうが たまねぎ にんじん	こめ おおむぎ さとう
21	火	ごはん ぎゅうにゅう おやこに おひたし だいずとじゃこのいりに	608	27.7	ぎゅうにゅう こおりどうふ だいず ちりめんじゃこ たまご とりにく	いとみつば キャベツ こまつな たまねぎ にんじん	こめ ごま あぶら さとう じゃがいも
22	水	まるパン ぎゅうにゅう サーモンフライ やさいのスープに ばんかん	659	30.4	ぎゅうにゅう さけ ぶたにく	キャベツ たまねぎ にんじん ばんかん	パン こむぎこ パンこ あぶら じゃがいも
23	木	むぎごはん ぎゅうにゅう ピピンバ (にく) ピピンバ (やさい) はるさめスープ	588	24.1	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ	こまつな しょうが なら にんじん にんにく ねぎ もやし	こめ おおむぎ ごま ごまあぶら あぶら さとう はるさめ
24	金	ごはん ぎゅうにゅう さわらのあんかけ そくせきづけ すましじる	636	28.5	ぎゅうにゅう さわら うすらたまご とうふ	えのきたけ キャベツ こまつな ねぎ	こめ こめこ あぶら さとう でんぶん
27	月	ロールパン ぎゅうにゅう かわりごもくまめ わかめスープ	573	26.7	ぎゅうにゅう こおりどうふ だいず わかめ ぶたにく	えのきたけ たまねぎ にんじん ピーマン	パン ごまあぶら あぶら さとう じゃがいも こんにゃく
28	火	むぎごはん ぎゅうにゅう ひじきごはんのぐ きびなごフライ みそじる	601	24.3	ぎゅうにゅう きびなご こおりどうふ ひじき みそ あぶらあげ	こまつな だいこん たまねぎ にんじん	こめ おおむぎ こむぎこ パンこ ごま あぶら さとう じゃがいも
30	木	ごはん こめこドライカレー ごますあえ ブルーんはっこうにゅう	640	21.6	ブルーんはっこうにゅう ぶたにく	きりぼしだいこん エリンギ きゅうり しょうが たまねぎ にんじん にんにく	こめ こめこ ごま あぶら さとう じゃがいも

令和8年 4月分 献立および材料の種類と体内での働き

GHコース (小学校)

《 13 回 》

日	曜	こんだてめい	えいようりょう		しょくひんめい		
			エネルギー Kカロリー	たんぱく しつ g	血 あ	肉 を つ く る 食 品	体 の ち ょう し を と の え る 食 品
13	月	むぎごはん ぎゅうにゅう ツナそぼろ みそしる	幼 小 中 627	幼 小 中 24.6	ぎゅうにゅう まぐろあぶらづけ あぶらあげ	えのきたけ キャベツ こまつな しょうが たまねぎ にんじん	こめ おおむぎ さとう
14	火	ごはん ぎゅうにゅう にくじゃが からししょうゆあえ	597	22.6	ぎゅうにゅう ぶたにく	こまつな たまねぎ にんじん もやし	こめ あぶら さとう じゃがいも しらたき
15	水	チーズパン ぎゅうにゅう ペンネミートソース コーンサラダ	577	24.7	チーズ ぎゅうにゅう ぶたにく	スイートコーン トマト キャベツ きゅうり セロリ たまねぎ にんじん にんにく パセリ	パン マカロニ(パンネ) オリーブゆ あぶら さとう
16	木	ごはん ぎゅうにゅう ハンバーグてりやきソース ぶたじる	609	29.1	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく みそ ぶたにく とうふ	たまねぎ ごぼう こまつな だいこん にんじん ねぎ	こめ パンこ でんぷん さとう でんぷん じゃがいも こんにゃく
17	金	むぎごはん ぎゅうにゅう ピピンパ(にく) ピピンパ(やさい) はるさめスープ	588	24.1	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ	こまつな しょうが にら にんじん にんにく ねぎ もやし	こめ おおむぎ ごま ごまあぶら あぶら さとう はるさめ
20	月	ごはん ぎゅうにゅう なまあげのそぼろに いそかあえ	613	25.0	ぎゅうにゅう のり ぶたにく なまあげ	キャベツ こまつな しょうが たまねぎ にんじん	こめ あぶら さとう でんぷん じゃがいも
21	火	はいがパン ぎゅうにゅう チリコンカーン やさいソテー ミックスフルーツ	632	27.8	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく	おうとう トマト パイナップル キャベツ たまねぎ にんじん にんにく	パン こむぎこ マカロニ あぶら さとう
22	水	ごはん ぎゅうにゅう さわらのあんかけ そくせきづけ すましじる	636	28.5	ぎゅうにゅう さわら うずらたまご とうふ	えのきたけ キャベツ こまつな ねぎ	こめ こめこ あぶら さとう でんぷん
23	木	ごはん こめこドライカレー ごますあえ ブルーんはっこうにゅう	640	21.6	ブルーんはっこうにゅう ぶたにく	きりぼしだいこん エリンギ きゅうり しょうが たまねぎ にんじん にんにく	こめ こめこ ごま あぶら さとう じゃがいも
24	金	ロールパン ぎゅうにゅう かわりごもくまめ わかめスープ	573	26.7	ぎゅうにゅう こおりとうふ だいず わかめ ぶたにく	えのきたけ たまねぎ にんじん ピーマン	パン ごまあぶら あぶら さとう じゃがいも こんにゃく
27	月	むぎごはん ぎゅうにゅう ひじきごはんのぐ きびなごフライ みそしる	601	24.3	ぎゅうにゅう きびなご こおりとうふ ひじき みそ あぶらあげ	こまつな だいこん たまねぎ にんじん	こめ おおむぎ こむぎこ パンこ ごま あぶら さとう じゃがいも
28	火	ごはん ぎゅうにゅう おやこに おひたし だいずとじゃこのいりに	608	27.7	ぎゅうにゅう こおりとうふ だいず ちりめんじゃこ たまご とりにく	いとみつば キャベツ こまつな たまねぎ にんじん	こめ ごま あぶら さとう じゃがいも
30	木	まるパン ぎゅうにゅう サーモンフライ やさいのスープに ばんかん	659	30.4	ぎゅうにゅう さけ ぶたにく	キャベツ たまねぎ にんじん ばんかん	パン こむぎこ パンこ あぶら じゃがいも