

4月学校給食献立予定表

黒磯学校給食共同調理場

2026



早寝・早起き・
朝ごはんを生活
リズムをととの
えましょう！

日	曜	献立名	おもなざいりょう						えいようりょう						
			(あかのなかま)		(みどりのなかま)		(きいろのなかま)		エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分			
			血・筋肉・骨になる食品		体のちようしをととのえる食品		エネルギーのもとになる食品		(kcal)	(g)	(g)	(g)			
1群		2群		3群		4群		5群		6群					
8	水	くろパン 牛乳 やさいグラタン パンネのトマトソース キャベツのスープ	ぶた肉 とり肉 とうにゅう	牛乳	にんじん トマト こまつな	キャベツ たまねぎ だいこん	パン マカロニ さとう こめこ	油	671	29.4	17.0	2.1			
									826	34.0	18.4	2.5			
9	木	ごはん 牛乳 納豆 おかかあえ とりしお肉じゃが	なっとう さつまあげ ちくわ とり肉 かつおぶし	牛乳	にんじん ほうれん草 さやいんげん	もやし たまねぎ	ごはん さとう じゃがいも	油 ごま	649	22.6	24.6	1.9			
									884	30.9	31.6	2.6			
10	金	ミルクパン 牛乳 とり肉のレモンやき はなやさいサラダ スコッチブロス	とり肉 まぐろ ワインナー	牛乳 たっしふん にゅう	にんじん ブロッコリー	キャベツ たまねぎ レモン	カリフラワー だいこん	パン もちむぎ	ドレッシング	669	25.3	21.2	2.5		
									843	30.5	24.6	3.0			
13	月	ごはん 牛乳 さばのみそに ほうれん草のあえもの かいたく汁	とり肉 みそ まぐろ さば なると	牛乳	にんじん ほうれん草	だいこん ごぼう ねぎ キャベツ しめじ	ごはん さとう	油 ノンエッグ マヨネーズ	616	30.7	25.4	2.1			
									801	38.9	30.8	2.8			
14	火	ごはん 牛乳 やき肉 にらのおひたし マロニースープ	ぶた肉 かまぼこ とり肉	牛乳	にんじん にら ほうれん草	キャベツ もやし ねぎ たまねぎ しめじ	ごはん マロニー	ごま 油	684	25.4	27.2	2.6			
									847	30.1	30.5	3.1			
15	水	バターパン 牛乳 シュウマイ(2・3) にこみきつねうどん もやしだいずのサラダ	だいき とり肉 ぶた肉 なると ハム 油あげ	牛乳	にんじん こまつな	もやし ねぎ だいこん ごぼう ほししいたけ	パン うどん こむぎこ さとう	ドレッシング	652	27.3	21.6	2.1			
									833	33.2	25.0	2.6			
16	木	ごはん 牛乳 ポークカレー コーンサラダ 入学おめでとうデザート	ぶた肉 ハム かまぼこ とうにゅう	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ りんご とうもろこし いちご	ごはん じゃがいも プリン	油 ドレッシング	646	27.7	24.5	2.0			
									818	35.4	30.1	2.7			
17	金	パン 牛乳 しろみざかなフライ(ソース) ブロッコリーサラダ ミネストローネ	ぶた肉 ハム すけそうらだ いんげんまめ	牛乳	にんじん ブロッコリー トマト	たまねぎ キャベツ セロリ	パン パンこ さとう じゃがいも	油 ドレッシング	689	22.6	20.5	2.4			
									883	29.4	24.6	3.0			
20	月	ごはん 牛乳 ハンバーグおろしソース ごぼうとキャベツのサラダ まろやかみそ汁	ぶた肉 とうふ とうにゅう とり肉 みそ 油あげ	牛乳	にんじん こまつな	キャベツ だいこん ごぼう ねぎ りんご	ごはん さとう	ドレッシング	622	24.3	22.4	2.9			
									817	30.1	30.1	3.6			
21	火	そぼろどん(ごはん・ぐ) 牛乳 こんぶあえ いものこ汁	とり肉 とうふ みそ 油あげ だいき	牛乳 こんぶ	にんじん	キャベツ ねぎ だいこん しめじ グリーンピース	ごはん さとう さとう	油 ごま油	632	25.9	19.9	2.6			
									806	31.8	23.5	3.0			
22	水	はちみつバターパン 牛乳 とり肉のカレーやき ごまマヨサラダ くきわかめスープ	まぐろ ぶた肉 とり肉 とうふ いんげんまめ	牛乳 くきわかめ	にんじん ブロッコリー	キャベツ ねぎ もやし	パン	油 ごま ノンエッグ マヨネーズ	651	28.2	21.1	2.6			
									842	34.9	25.4	3.0			
23	木	ごはん 牛乳 はるまき はるさめサラダ キムチスープ	ぶた肉 ハム、かまぼこ やきとうふ	牛乳	にんじん	キャベツ もやし はくさい ねぎ えのきだけ	ごはん こむぎこ さとう はるさめ	油 ごま ごま油	653	27.7	28.7	2.5			
									846	36.2	36.4	3.1			
24	金	パン 牛乳 やきメンチカツ スパゲティナポリタン もやしのスープ	ぶた肉 とり肉 ワインナー	牛乳	にんじん トマト こまつな	キャベツ もやし たまねぎ	パン こめこ スパゲティ さとう	油	643	26.2	18.6	2.7			
									837	34.3	23.2	3.5			
27	月	ごはん 牛乳 あつやきたまご ひじきのいために とん汁	たまご とり肉 ぶた肉 みそ とうふ 油あげ さつまあげ	牛乳 ひじき	にんじん	ほししいたけ ねぎ だいこん えだまめ ごぼう	ごはん さとう じゃがいも	油	672	29.2	23.6	2.1			
									836	35.9	36.7	2.6			
28	火	ごはん 牛乳 あじのしちみりやき ごまあえ ちゃんこ汁	あじ とり肉 油あげ	牛乳	にんじん ほうれん草	えのきだけ キャベツ ねぎ もやし	ごはん さとう	ごま	606	23.7	18.1	2.3			
									817	31.4	23.7	3.0			
30	木	ごはん 牛乳 ガパオライスのく ナムル ワンタンスープ	とり肉 ぶた肉	牛乳	にんじん こまつな	キャベツ もやし たまねぎ グリーンピース ねぎ ほししいたけ	ごはん さとう ワンタン	油 ごま ごま油	730	28.2	29.5	3.3			
									805	32.0	34.8	3.8			

★都合により献立を変更する場合があります。
★O157対策のため生野菜は出していません。

栄養量	小学生		中学生		
	月平均	基準量	月平均	基準量	
	654	650	833	830	
	26.5	26.0	33.1	33.2	
22.8	21.7	23.4	27.7		
		2.4	2.0	2.9	2.5