

令和8年度

4月



# 献立表

\*4月のもくひょう\* きゅうしょくの じゅんびや かたづけを きちんとしよう

この二次元コードから献立表や食材産地をみることができます。  
※毎月1日頃に更新されます。



天瀬学校給食共同調理場



日	こんだて名		主に体をつくるもの	主に体の調子をととのえるもの	主に熱やちからになるもの	エネルギー (八訂成分表)
9木	まあいパン	ミートソーススパゲティ にらたまスープ いちごジャム	牛乳 豚ひき肉 チーズ 豆腐 卵 かに風味かまぼこ	たまねぎ にんじん にんにく しいたけ にら	パン ジャム スパゲティ 油	609
10金	ごはん	きりぼしだいこんのチャブチエ とうふチゲ	牛乳 豚肉 豆腐 みそ	にんじん ピーマン にんにく キムチ 切干大根 チンゲン菜 大根	米 ごま油 砂糖 ごま	595
13月	チキンライス	にこみハンバーグ コンソメスープ おいおいデザート	牛乳 鶏肉 ハンバーグ	えだまめ ミルポア コーン たまねぎ ブロッコリー キャベツ にんじん えのき	米 油 砂糖 じゃがいも	621
14火	ごはん	キャベツとわかめのソテー ハヤシライス	牛乳 わかめ ツナ 豚肉 生クリーム	キャベツ コーン たまねぎ にんじん	米 砂糖 ごま油 ごま バター	619
15水	ごはん	やきにくどん キムチスープ いちごクレープ	牛乳 豚肉 ちくわ 豆腐 みそ	にんじん たまねぎ キャベツ しらたき もやし 白ねぎ こんにゃく キムチ	米 砂糖 油 ごま マロニー じゃがいも	619
16木	コッペパン	メンチカツ かぼちゃのシチュー	牛乳 メンチカツ 鶏肉 豆乳 チーズ	にんじん たまねぎ かぼちゃ ブロッコリー	パン 油 バター	618
17金	ごはん	かわりきんぴら わかたけじる	牛乳 鶏肉 かまぼこ ちくわ 茎わかめ 大豆 ひじき わかめ	たけのこ にんじん れんこん ごぼう みずな こんにゃく	米 砂糖 油 はるさめ	583
20月	ごはん	とんかつ カレー	牛乳 とんかつ	たまねぎ にんじん にんにく ミルポア	米 油 じゃがいも	639
21火	たけのこ ごはん	いわしのしょうがに すましじる	牛乳 鶏肉 油揚げ わかめ いわしの生姜煮	たけのこ えだまめ えのき みずな	米 砂糖 油 はるさめ	584
22水	ごはん	けんさんブリのあまからだれ こんさいじる	牛乳 ブリ 油揚げ	ごぼう にんじん にんにく れんこん こんにゃく えのき 白ねぎ	米 ごま 砂糖 油	641
23木	まあいパン	やさいのポロネーゼ にんじんポターージュ	牛乳 豚ひき肉 チーズ 生クリーム	たまねぎ にんじん なす パプリカ トマト ミルポア パセリ	パン ペンネ 油 バター	596
24金	ごはん	がめに うましおぶたじる	牛乳 鶏肉 豚肉 豆腐 油揚げ 高野豆腐 みそ	にんじん ごぼう こんにゃく いんげん 大根 白ねぎ	米 砂糖 油 さといも じゃがいも	602
27月	ごはん	ぶたにくとこまつなのスタミナため わかめうどん	牛乳 豚肉 かまぼこ わかめ	こまつな ピーマン にんじん にら 白ねぎ にんにく	米 ごま 砂糖 ごま油 うどん	585
28火	チャーハン	やさいのちゅうかいため マーボーどうふ	牛乳 豚ひき肉 豆腐 みそ	たまねぎ パプリカ キャベツ もやし にら きくらげ しいたけ しょうが にんにく	米 はるさめ ごま油 砂糖	574
29水	しょうわひ <b>昭和の日</b>					
30木	コッペパン	わふうスパゲティ ミネストローネ	牛乳 鶏肉 ベーコン	たまねぎ にんじん えのき こまつな にんにく トマト	パン スパゲティ 油 じゃがいも	571

うましお  
きゅうしょくのひ

にゅうがく  
おいおいこんだて

☆たべものクイズ☆  
たけのこは一日に最大で、  
どのくらい伸びるでしょう？  
①約10cm ②約30cm ③約1m

いばさん  
きゅうしょくのひ

うましお  
きゅうしょくのひ

中華メニュー

☆ たべものクイズの答えは・・・ ③ 約1m ! 5月ごろの成長期には、1日で1m近くのびることがあります!

都合により、材料や献立の一部を変更する場合があります。ご了承ください。



☆ 牛乳は毎日あります! ☆