

# 令和8年4月 献立表

白河第五小学校

日 曜	献立名	血や肉・骨になる あかの仲間	熱や力のもとになる きいろの仲間	体の調子をととのえる みどりの仲間	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
7 火	☆おいおいこんだて☆ しょうゆラーメン ギョウにゅう やきふた こまつなもやしのおかかあえ おいおいいちごゼリー	鶏肉 なたと 牛乳 焼き豚 かつお節	中華めん(リフト) 植物油 いちごゼリー	味付きメンマ しょうが にんにく ほうれんそう ねぎ こまつな もやし にんじん	589 kcal 29.0 g 14.9 g 3.4 g
8 水	むぎごはん ギョウにゅう さわらのさいきょうやき のりとキャベツのザッパリサラダ すましじる	牛乳 さわらの西京焼き 鶏肉 豆腐	麦ご飯 花ふ	キャベツ にんじん きゅうり とうもろこし えのきたけ こまつな 干し椎茸	565 kcal 29.5 g 15.6 g 1.8 g
9 木	コッペパン ギョウにゅう ハンバーグ(ケチャップソース) フレンチサラダ コンソメスープ	牛乳 ハンバーグ ロースハム ウィンナー	コッペパン 植物油 砂糖	キャベツ きゅうり 玉ねぎ にんじん とうもろこし パセリ 干し椎茸	628 kcal 25.1 g 25.6 g 3.6 g
10 金	ポークカレー ギョウにゅう かいそうサラダ ひとくちいちごゼリー	豚肉 牛乳 海藻サラダ わかめ	麦ご飯 植物油 じゃがいも こま油 砂糖 一口いちごゼリー	玉ねぎ にんじん にんにく しょうが キャベツ きゅうり とうもろこし	634 kcal 17.6 g 23.9 g 2.9 g
13 月	むぎごはん ギョウにゅう カジカツ こまつなのおひたし しみどうふのみそじる	牛乳 カジカツ 凍り豆腐	麦ご飯 植物油 じゃがいも	こまつな もやし にんじん だいこん ねぎ	553 kcal 23.6 g 13.8 g 1.7 g
15 水	<げんえんメニューのひ> むぎごはん ギョウにゅう さばのみそに ほうれんそうのチーズあえ けんちんじる	牛乳 さばのみそ煮 チーズ 豆腐	麦ご飯 さといも 植物油	キャベツ にんじん ほうれんそう だいこん ねぎ ごぼう こんにゃく 干し椎茸	585 kcal 21.7 g 13.3 g 2.2 g
16 木	こくとうパン ギョウにゅう ポテトカップグラタン まめツナサラダ ミネストローネ	牛乳 ポテトカップグラタン わかめ ツナ 大豆 ベーコン	黒糖パン 砂糖 こま油 こま マカロニ ダイスポテト	だいこん きゅうり にんじん えだまめ とうもろこし 玉ねぎ にんにく トマト パセリ	553 kcal 21.1 g 21.1 g 3.2 g
20 月	ふりかけごはん ギョウにゅう ぎょうざ はるさめサラダ わかめスープ ぶどうゼリー	牛乳 ぎょうざ ロースハム わかめ	麦ご飯 植物油 はるさめ こま油 砂糖 こま ぶどうゼリー	にんじん キャベツ きゅうり もやし ねぎ 干し椎茸 えのきたけ	552 kcal 16.8 g 17.1 g 2.4 g
21 火	うどん ギョウにゅう あぶらあげに しおこんぶあえ さつまいもチップス	鶏肉 油揚げ 牛乳 味付け油揚げ 塩昆布	うどん(リフト) 砂糖 こま油 こま さつまいもチップス	にんじん ねぎ ごぼう こまつな 干し椎茸 キャベツ だいこん きゅうり	598 kcal 26.7 g 16.0 g 2.3 g
22 水	むぎごはん ギョウにゅう あかうおのしろしょうゆやき ほうれんそうのごまあえ とんじる	牛乳 あかうおの白醤油焼き 鶏肉 豆腐	麦ご飯 砂糖 植物油 さといも	ほうれんそう もやし にんじん ごぼう だいこん こんにゃく ねぎ しょうが	559 kcal 27.7 g 15.9 g 1.8 g
23 木	しょくパン ギョウにゅう いちご&マーガリン チキンナゲット マカロニサラダ コンソメスープ	牛乳 チキンナゲット ロースハム ベーコン	食パン 植物油 マカロニ マヨネーズ(全卵型) 砂糖 ダイスポテト いちご&マーガリン	キャベツ にんじん 玉ねぎ きゅうり とうもろこし 干し椎茸 パセリ	600 kcal 21.4 g 29.4 g 3.3 g
24 金	むぎごはん ギョウにゅう とりのからあげ ごぼうサラダ とうふとわかめのみそ汁	牛乳 鶏肉 わかめ 豆腐	麦ご飯 かたくり粉 植物油 マヨネーズ(全卵型) 砂糖 じゃがいも	しょうが にんにく ごぼう にんじん きゅうり キャベツ	620 kcal 24.4 g 19.0 g 1.9 g
27 月	むぎごはん ギョウにゅう いわしのごまみそに ごしょくあえ ぐたくさんみそじる	牛乳 いわしのみそ煮 大豆 ロースハム わかめ 豆腐	麦ご飯 砂糖 こま油 じゃがいも	ほうれんそう にんじん もやし えだまめ しめじ ねぎ	612 kcal 25.9 g 21.4 g 2.3 g
28 火	やきそば ギョウにゅう こんにゃくサラダ ミニだいやき	豚肉 牛乳 ロースハム	焼きそばめん 植物油 ミニだいやき	しょうが もやし キャベツ 玉ねぎ にんじん こんにゃく きゅうり	698 kcal 30.6 g 17.1 g 2.8 g
30 木	むぎごはん ギョウにゅう さばのしおやき ひじきのにも なめこのみそじる	牛乳 さば ひじき さつま揚げ 豆腐	麦ご飯 植物油 砂糖	こんにゃく にんじん ごぼう いんげん 干し椎茸 なめこ ねぎ	616 kcal 23.8 g 24.3 g 2.0 g
★学校給食は、子どもたちの健やかな成長のために、栄養のバランスを考えて作られています。 また、旬の食材や地場産物を使った献立、行事食なども取り入れています。 ★今年も、月1回、塩分が少ない日を「減塩メニューの日」として紹介していきます。ご家庭でも 「栄養バランスのよい食事」や「いつもよりちょっとすず味」などに取り組んでみましょう！				<栄養価基準値 (8~9歳児)> ・エネルギー 650 kcal ・たんぱく質 26.8g ・脂 質 19.9g ・食塩相当量 2.0g未満	597 kcal 24.3 g 19.2 g 2.5 g

※材料の都合により献立が変更になることがありますので、ご了承ください。