



令和8年 4月分学校給食献立予定表



白河市大信学校給食センター

| 日 曜 | 献立名 | あか | | みどり | | きいろ | | 【栄養価】 | | | | 家で食べてほしい食品 | お休みの学校 |
|------|---|-------------------------------------|----|---|----|--|----|-------|-------|------|-----|------------|------------|
| | | おもに血や肉など体をつくる もとになるもの | 牛乳 | 体の調子を整えるもとになるもの | 牛乳 | 熱や力を出す エネルギーのもとになるもの | 牛乳 | エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 塩分 | | |
| 7 火 | 清流豚カレーライス(麦ごはん) ブロッコリーとコーンのサラダ ニューサマーオレンジ | ふた肉 ハム | 牛乳 | しょうが にんにく たまねぎ にんじん りんご ブロッコリー キャベツ コーン オレンジ | 牛乳 | 麦ごはん カレー粉 ごめ油 じゃが芋 カレールウ | 牛乳 | - | - | - | - | 大豆製品 | 幼稚園 |
| 8 水 | ごはん あじフライ バックソース チーズおかかあえ 豚汁 | あじ チーズ かつお節 ふた肉 とうふ みそ | 牛乳 | ごまつな もやし にんにく だいこん にんじん ごぼう こんにゃく ねぎ | 牛乳 | ごはん パン粉 小麦粉 大豆油 じゃが芋 ごま油 | 牛乳 | - | - | - | - | きのこ | 幼稚園 |
| 9 木 | キムタクごはん もやしの中華あえ 青梗菜スープ ヨーグルト | ふた肉 たまご わかめ とうふ なたと ヨーグルト | 牛乳 | にんじん たくあん はくさいキムチ にんにく もやし きゅうり 干しいだけ チンゲン菜 ねぎ | 牛乳 | ごはん ごま油 さとう ごま マロニー かたくり粉 | 牛乳 | - | - | - | - | くだもの | 幼稚園 中学校 |
| 10 金 | 黒糖パン 肉だんご(2・2) フレンチサラダ ポークビーンズ 型抜きチーズ | 肉だんご だいす ぶた肉 チーズ | 牛乳 | キャベツ ブロッコリー にんじん コーン たまねぎ パセリ にんにく トマト | 牛乳 | 黒糖パン じゃが芋 ごめ油 さとう | 牛乳 | - | - | - | - | さかな | 幼稚園 |
| 13 月 | ごはん 豚肉のみそ焼き 大根のきんぴら キャベツのみそ汁 | ぶた肉 みそ さつまあげ とり肉 あぶらあげ | 牛乳 | しょうが にんにく だいこん にんじん いんげん こんにゃく きぬさや キャベツ ぶなしめじ | 牛乳 | ごはん さとう ごめ油 | 牛乳 | - | - | - | - | いも類 | 幼稚園 |
| 14 火 | キムタクごはん もやしの中華あえ 青梗菜スープ ヨーグルト | ふた肉 たまご わかめ とうふ ヨーグルト | 牛乳 | にんじん たくあん はくさいキムチ ねぎ にんにく もやし きゅうり 干しいだけ チンゲン菜 きくらげ たまねぎ しょうが | 牛乳 | ごはん ごま油 さとう ごま かたくり粉 | 牛乳 | - | - | - | - | くだもの | 幼稚園 小学校 |
| 15 水 | ごはん さわら西京焼き ひじき炒め煮 凍み豆腐のみそ汁 | さわら みそ ひじき あぶらあげ とり肉 だいす 凍み豆腐 | 牛乳 | しょうが にんじん ごぼう 干しいだけ こんにゃく グリンピース ごまつな ねぎ | 牛乳 | ごはん さとう ごめ油 じゃが芋 | 牛乳 | - | - | - | - | きのこ | 幼稚園 |
| 16 木 | カミカミ給食 ごはん メンチカツ バックソース 切り干し大根カレー炒め かきたま汁 | メンチカツ さつまあげ たまご とうふ みそ | 牛乳 | 切り干し大根 こんにゃく にんじん ピーマン たまねぎ ほうれん草 | 牛乳 | ごはん 大豆油 ごめ油 さとう カレー粉 | 牛乳 | - | - | - | - | 海そう | 幼稚園 |
| 17 金 | 五目うどん(ソフトめん) 手作り野菜かきあげ ちくわと野菜のあえもの | とり肉 あぶらあげ なたと ちくわ | 牛乳 | 干しいだけ だいこん にんじん ねぎ ごまつな たまねぎ しょうが ごぼう にら キャベツ もやし | 牛乳 | ソフトめん さとう 小麦粉 大豆油 卵不使用マヨネーズ | 牛乳 | - | - | - | - | さかな | 幼稚園 小学校 |
| 20 月 | 入園・入学・進級お祝い給食 キーマカレーライス(麦ごはん) イタリアンサラダ お祝いいちごゼリー | ぶた肉 だいす えび いか | 牛乳 | たまねぎ にんじん にんにく しょうが トマト ブロッコリー えだまめ | 牛乳 | 麦ごはん カレー粉 じゃが芋 カレールウ ごめ油 お祝いいちごゼリー | 牛乳 | 555 | 19.6 | 17.1 | 2 | くだもの | |
| 21 火 | カミカミ給食 ごはん 白身魚のみそマヨ焼き 五目きんぴら 大根のみそ汁 | たら みそ とり肉 さつまあげ わかめ | 牛乳 | にんにく たまねぎ ごぼう にんじん こんにゃく ぶなしめじ いんげん だいこん ねぎ | 牛乳 | ごはん 卵不使用マヨネーズ さとう ごま油 ごま ごめ油 じゃが芋 | 牛乳 | 443 | 19.7 | 20.0 | 1.7 | 緑黄色野菜 | |
| 22 水 | 清流豚丼(減量麦ごはん) ほうれん草マヨおひだし 肉みそスープ | ぶた肉 かまぼこ かつお節 だいす みそ | 牛乳 | しょうが にんにく たまねぎ こんにゃく ほうれん草 にんじん もやし キャベツ ねぎ | 牛乳 | 麦ごはん 麩 さとう ごめ油 卵不使用マヨネーズ ごま油 | 牛乳 | 470 | 20.0 | 18.8 | 2.1 | きのこ | |
| 23 木 | 麦ごはん 焼きぎょうざ(1・2・2) パンサンスー マーボー豆腐 | ぎょうざ たまご ハム とうふ ぶた肉 だいす みそ | 牛乳 | きゅうり もやし にんじん 干しいだけ だけのこ にら たまねぎ ねぎ にんにく しょうが | 牛乳 | 麦ごはん はるさめ さとう ごめ油 ごま油 かたくり粉 | 牛乳 | 510 | 21.2 | 16.9 | 1.7 | さかな | |
| 24 金 | パンパン ハッシュポテト 海そうサラダ ミルファンティスープ | 海そう かまぼこ たまご 粉チーズ ベーコン | 牛乳 | キャベツ きゅうり コーン たまねぎ パセリ | 牛乳 | パンパン ハッシュポテト ごま油 さとう パン粉 | 牛乳 | 485 | 17.0 | 17.5 | 2 | 緑黄色野菜 | |
| 27 月 | 減塩給食 ごはん 手作りハンバーグ サラスパ 水菜のみそ汁 | ぶた肉 とり肉 ハム あぶらあげ みそ | 牛乳 | たまねぎ にんじん きゅうり コーン みずな もやし ねぎ | 牛乳 | ごはん パン粉 豆乳バター 卵不使用マヨネーズ さとう スパゲッティ | 牛乳 | 562 | 22.5 | 22.4 | 1.4 | 海そう | |
| 28 火 | みそラーメン(中華めん) 鶏つくね(1・1・2) もやしと豆腐のナムル | ぶた肉 みそ 鶏つくね | 牛乳 | しょうが にんにく キャベツ たまねぎ もやし にんじん にら コーン ねぎ 干しいだけ とうみょう | 牛乳 | 中華めん ごま油 さとう ごま | 牛乳 | 395 | 20.9 | 15.1 | 2.4 | さかな | |
| 29 水 | 昭和の日 | | | | | | | | | | | | |
| 30 木 | 麦ごはん ほっけのてり焼き 筍と豚肉の炒め 呉汁 | ほっけ ぶた肉 とり肉 だいす あぶらあげ みそ | 牛乳 | しょうが だけのこ こんにゃく ねぎ だいこん にんじん | 牛乳 | 麦ごはん さとう ごま油 じゃが芋 | 牛乳 | 469 | 23.1 | 13.9 | 1.6 | きのこ | |

★ 材料等の都合により、献立が変更になることがありますので、ご了承ください。

★ 栄養価は、上段が幼稚園、中段が小学校、下段が中学校の数値です。【単位：エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)】



登校前に 毎日朝ごはん

朝ごはんは、体を目覚めさせ、午前中の活動のエネルギー源となる大切な食事です。しっかりと食べる習慣を身につけましょう！

| | | | | |
|--------------|-----|------|------|-----|
| 4月栄養価平均(幼稚園) | 486 | 20.5 | 16.7 | 1.8 |
| (小学校) | 626 | 25.0 | 19.7 | 2.3 |
| (中学校) | 800 | 30.6 | 23.4 | 2.8 |