

# 4がつの給食こんだて予定表



<めあて>

令和8年度

小学校

日	こんだてめい			<きいろ> おもにエネルギーの もとなる食品	<あか> おもに体をつくる もとなる食品	<みどり> おもに体の調子を整える もとなる食品	エネルギー (和加ワリ)
	しゅしょく	牛乳	おかず				
9 木	ごはん		にくじゃが はるさめのすのもの こんぶのつくだに	(こめ)じゃがいも さとう あぶら はるさめ	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ こんぶ	にんじん たまねぎ こんにゃく いんげん きゅうり	556
10 金	<b>入学式</b>						
13 月	こくとうしょくパン		ポークビーンズ チップスサラダ	こくとうしょくパン じゃがいも あぶら さとう ポテトチップス	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり	553
14 火	なのはなごはん		かしわうどん コールスローサラダ	(こめ)うどん さとう マヨネーズ	ぎゅうにゅう とりにつく ハム(ロース)	コーン だいこんば レモン にんじん たまねぎ ねぎ キャベツ アスパラガス	564
15 水	しょくパン		にくだんごスープ ジャーマンポテト いちごジャム	しょくパン でんぷん はるさめ じゃがいも マーガリン いちごジャム	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ ベーコン	しょうが キャベツ にんじん たまねぎ ねぎ パセリ	582
16 木	むぎごはん		ポークカレー フルーツあんどうゼリー	(こめ)むぎ ゼリー じゃがいも あぶら マーガリン こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ	にんじん たまねぎ しょうが にんにく みかん パイン もも	658
17 金	ごはん おかがき産		【わしょくのひ】 あかうおのからあげ ごまあえ はるさめじる	(こめ)はるさめ でんぷん あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう あかうお かまぼこ とうふ	こまつな キャベツ にんじん もやし えのきたけ かいわれだいこん	573
20 月	キャロットパン		こめこのとうにゅうシチュー ウイナーとキャベツのソテー	キャロットパン じゃがいも マーガリン こめこ あぶら	ぎゅうにゅう とりにつく とうにゅう ウイナー いんげんまめ	にんじん たまねぎ パセリ キャベツ パプリカ ビーマン	608
21 火	むぎごはん		マーボーどうふ ちゅうかサラダ	(こめ)むぎ さとう あぶら でんぷん ごまあぶら	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく ぎゅうにく みそ とりにつく	にんじん たまねぎ にんにく しょうが ねぎ しいたけ キャベツ きゅうり もやし	628
22 水	まるパンよこわり		コロッケ ポイルやさい やさいスープ とんかつソース	まるパンよこわり あぶら じゃがいも こむぎこ パンこ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく とりにつく	にんじん キャベツ たまねぎ パセリ	565
23 木	むぎごはん		やきとりふうに じゃがいものみそじる	(こめ)むぎ さとう でんぷん あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにつく ちくわ あぶらあげ とうふ わかめ みそ	いんげん たまねぎ しめじ	589
24 金	たけのこごはん		さわらのしおやき キャベツのおかがきあえ すましじる	(こめ)さとう	ぎゅうにゅう とりにつく あぶらあげ さわら かつおぶし ツナ とうふ かまぼこ	にんじん たけのこ もやし しいたけ えだまめ キャベツ ねぎ えのきたけ	525
27 月	ねじりパン		スパゲッティナポリタン コーンサラダ	ねじりパン スパゲッティ さとう あぶら	ぎゅうにゅう ベーコン チーズ	たまねぎ にんじん ビーマン キャベツ きゅうり コーン トマト レモン	567
28 火	ごはん		はるキャベツのみそいため ワントンスープ	(こめ)さとう あぶら ごまあぶら ワンタン	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とりにつく	キャベツ たまねぎ にんじん ビーマン エリンギ もやし きくらげ にら	547
30 木	むぎごはん		おやかごんぶり きりぼしだいこんのあえもの	(こめ)むぎ さとう	ぎゅうにゅう とりにつく かまぼこ たまご ハム(ロース)	にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ きりぼしだいこん きゅうり もやし	593

のついたものは、おかがきまち（またはおかがきまちしょうへん）でつくられたものです。

エネルギーは3・4年生の  
ものです

※材料の都合で献立を変更することがあります。

※かまぼこなどの練り製品、ハムなどの肉加工品、マヨネーズは卵の入っていない製品を使用しています。

## ☆献立表の活用法☆

### ①メニューや食材をチェック!

その日の献立をチェックし、給食に出していないメニューや食材を朝食・夕食で選ぶと、栄養バランスがとりやすくなります。

### ②会話の糸口に! 「きょう、給食で何食べた・・・?」

その日の給食について、尋ねてみてください。  
会話することで、食べ物への関心を持たせたり、嫌いなものにもチャレンジしてみようという意欲を持たせたりできます。

## 3つのあて

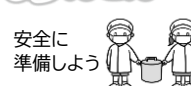
1年を元気にスタート!

## あいさつ



食事のあいさつを  
しましょう

## あんぜん



安全に  
準備しよう

## あさごはん



食事の前は  
しっかり手洗い!