

給食献立予定表

2026年 4月

日 曜日	献立名	主 要 材 料			カロリー エネルギー タンパク質
		赤 血や肉や骨になるもの タンパク質・カルシウム・鉄分	黄 熱や力になるもの 炭水化物・脂質	緑 体の調子を整えるもの ビタミンC・ミネラル	
1 水	ごはん 黒ハンペンフライ ひじき煮 味噌汁	黒ハンペン、卵 油揚、大豆	精白米 パン粉 こんにやく	ひじき、人参 えのき、ワカメ	356 Kcal 9.3 g
2 木	ごはん 人参とインゲンの肉巻き 煮豆 味噌汁	豚肉 大豆、油揚 油揚	精白米 こんにやく	インゲン、人参 ゴボウ、人参 しめじ、小松菜	355 Kcal 13.6 g
3 金	中華丼 ワカメスープ 卵焼き くだもの	豚肉、かまぼこ ハム、チーズ、卵	精白米 ごま	白菜、人参 ワカメ、もやし ねぎ くだもの	320 Kcal 16.2 g
4 土	ツナの Pasta 竹輪キュウリ コンソメスープ くだもの	ツナ 竹輪 ベーコン	スパゲティ	水菜、レタス、レモン キュウリ キャベツ、人参 くだもの	324 Kcal 16.5 g
6 月	ごはん 豚肉とキノコのプルコギ風 ポテトフライ ポトフ	豚肉 ウィンナー	精白米 ごま じゃがいも	しめじ、人参、白ネギ 玉ねぎ、人参、キャベツ	372 Kcal 16.4 g
7 火	ごはん 肉団子のケチャップ炒め キュウリのマヨ和え 野菜スープ	肉団子 かまぼこ ウィンナー	精白米 マヨネーズ	ミックスベジタブル、玉ねぎ キュウリ キャベツ、人参、玉ねぎ、トマト	400 Kcal 11.1 g
8 水	ごはん 揚げだし豆腐 ジャーマンポテト 味噌汁	豆腐 ウィンナー 油揚	精白米 片栗粉 じゃがいも	小松菜、人参、キャベツ	385 Kcal 14 g
9 木	ごはん 鶏唐揚げあんかけ 金平ゴボウ くだもの	鶏肉	精白米 ごま、ごま油	玉ねぎ、人参 ゴボウ、人参 くだもの	324 Kcal 14.1 g
10 金	ごはん テリヤキハンバーグ 小松菜の煮浸し くだもの	合挽肉、卵 油揚	精白米 パン粉	玉ねぎ、コーン 小松菜、もやし くだもの	330 Kcal 15.6 g
11 土	春キャベツのお好み焼 ビーンズサラダ ミネストローネ くだもの	豚肉、竹輪、卵 ベーコン	小麦粉 マヨネーズ	キャベツ ミックス豆、人参、キュウリ トマト、玉ねぎ、人参 くだもの	345 Kcal 19.1 g
13 月	ごはん 揚げ餃子 肉じゃが 味噌汁	餃子 豚肉 豆腐、油揚	精白米 じゃがいも	玉ねぎ、人参、インゲン ワカメ	434 Kcal 18.5 g
14 火	焼肉丼 卵スープ ポテトサラダ くだもの	豚肉 卵 ハム	じゃがいも、マヨネーズ	キャベツ トマト、ネギ キュウリ、人参 くだもの	383 Kcal 11.2 g
15 水	ごはん かぶとベーコンのカレークリーム煮 マカロニサラダ ミートボール	ベーコン、牛乳 ミートボール	精白米 バター マカロニ、マヨネーズ	かぶ キュウリ、人参、コーン	352 Kcal 11.5 g
16 木	ごはん トマトと豆のチリコンカン ハンペンのピカタ ハウレン草のごま和え	合挽肉 ハンペン、卵	精白米 小麦粉 ごま	トマト、ミックス豆 ハウレン草	341 Kcal 15.5 g

17	ごはん 麻婆豆腐 中華スープ くだもの	豆腐、豚挽肉 ハム	精白米 春雨	ねぎ チンゲン菜、人参、コーン くだもの	373 Kcal 10.5 g
18	ソフトめん（ミートソース） ポテトサラダ ウィンナー炒め くだもの	合挽 ハム ウィンナー	ソフトめん じゃがいも、マヨネーズ	玉ねぎ、トマト キュウリ、人参 くだもの	300 Kcal 11.5 g
20	ごはん 鶏肉カレーマヨ焼き コールスローサラダ 野菜スープ	鶏肉 ウィンナー	精白米 マヨネーズ ドレッシング	にんにく キャベツ、人参、キュウリ、コーン 玉ねぎ、人参、キャベツ	388 Kcal 12.7 g
21	ごはん 豚肉生姜焼 しめじともやしのバター炒め 味噌汁	豚肉 油揚	精白米 バター	玉ねぎ、生姜 しめじ、もやし キャベツ、人参	310 Kcal 12.6 g
22	ごはん 春巻 炒り豆腐 ホウレン草とベーコンのスープ	豚肉 豆腐、竹輪、卵 ベーコン	精白米 春巻の皮	椎茸、人参 玉ねぎ、人参、椎茸 ホウレン草	393 Kcal 17.5 g
23	チキンカレー 春雨サラダ ミニトマト くだもの	鶏肉 ハム	精白米、じゃがいも 春雨、マヨネーズ	玉ねぎ、人参、しめじ きゅうり、人参 ミニトマト くだもの	326 Kcal 13.2 g
24	ごはん 鮭フライ 煮豆 くだもの	鮭、卵 大豆、油揚	精白米 小麦粉、パン粉 こんにゃく	人参、ゴボウ くだもの	340 Kcal 20 g
25	焼きそば シューマイ 卵スープ くだもの	豚肉 シューマイ 卵	中華そば	キャベツ、人参、玉ねぎ、ピーマン ホウレン草 くだもの	340 Kcal 8.4 g
27	炊込みごはん ソーセージのフリッター キャベツのナムル 味噌汁	鶏肉 ソーセージ、卵 豆腐、油揚	精白米 小麦粉 ごま、ごま油	ゴボウ、人参 キュウリ、キャベツ、もやし ワカメ	328 Kcal 9.5 g
28	ごはん キャベツの中華味噌炒め コロケ ワカメスープ	カニカマ 合挽肉	精白米 じゃがいも ごま	キャベツ 玉ねぎ、ミックスベジタブル ワカメ、ネギ	380 Kcal 9.5 g
29	ごはん 鮪ソテー もやしとベーコンの炒め物 味噌汁	鮪 ベーコン 油揚	精白米 バター	もやし、小松菜 キャベツ、小松菜	370 Kcal 22 g
30	ごはん きのこカレー キャベツとしらすの梅おかか和え くだもの	鶏肉 しらす、かつお節	精白米	しめじ、玉ねぎ、人参 キャベツ、梅干 くだもの	335 Kcal 7 g

くだものは手に入れやすいものに変更する場合があります。