

2026年 4月分予定献立表

こ ん だ て め い				ざ い り よ う め い						栄養価		
				あ か	おもに体をつくるものになる		み どり	おもに体の調子を整えるものになる		き いろ	おもにエネルギーの ものになる	
日	曜日	主食	牛乳	おかず	魚・肉・たまご・ 豆・豆製品など	牛乳・乳製品・ 小魚・海そう など	色のこい野菜	その他の野菜・果物	こく頭・いも類・ さとう・菓子	油類	エネルギー kcal	たん 白質 g
8	水	麦入りごはん (ドライカレー)	牛乳	ドライカレーの具 コールスローサラダ	牛ひき肉 ぶたひき肉 大豆 ポークハム	牛乳	にんじん	にんにく しょうが たまねぎ えだまめ りんご キャベツ きゅうり コーン	米 米粒麦	米油 カレールー ドレッシング	664 834	26.8 33.0
9	木	ごはん	牛乳	肉じゃが 和風サラダ	ぶた肉 さつまあげ ほぐしささみ	牛乳 ちりめん	にんじん	たまねぎ こんにゃく えだまめ キャベツ きゅうり もやし	米 じゃがいも さとう	米油 ドレッシング	571 715	22.4 27.4
10	金	小型こくとうパン	牛乳	焼きビーフン ポークしゅうまい (幼①小②中③)	ぶた肉 ポークしゅうまい	牛乳	にんじん ピーマン チンゲンサイ	たまねぎ もやし キャベツ	パン 黒ざとう ビーフン	米油 ごま油	614 810	23.3 29.9
13	月	ごはん	牛乳	ハンバーグのきのこソース ポテトスープ お祝いいちごゼリー	ハンバーグ とり肉	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ しめじ えのきたけ コーン	米 さとう じゃがいも ゼリー	米油	647 806	23.1 28.4
14	火	ごはん	牛乳	チャアシャン豆腐 チンゲンサイのナムル	ぶたひき肉 あつあげ みそ さつまあげ	牛乳	ねぎ にんじん チンゲンサイ	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ しめじ えだまめ もやし	米 さとう でんぶん	ごま油 ごま	611 764	23.2 28.2
15	水	ごはん	牛乳	かぼちゃひき肉フライ 大豆入りきんぴらごぼう オレンジ	ひき肉フライ(ぶたひき肉) ぶた肉 大豆 さつまあげ	牛乳	にんじん さやいんげん	ごぼう こんにゃく オレンジ	米 さとう	米油 ごま ごま油	672 807	20.2 23.4
16	木	ごはん	牛乳	さばの塩焼き ひじきの炒め煮 若竹汁	とうふ 焼きかまぼこ さば ぶたひき肉	牛乳 わかめ ひじき	にんじん	たけのこ えのきたけ こんにゃく	米 さとう	ごま油	578 713	26.2 31.3
17	金	ココアパン	牛乳	じゃがいものベーコン煮 野菜サラダ	ベーコン ぶた肉 ツナ	牛乳	にんじん	にんにく たまねぎ キャベツ コーン きゅうり	パン ココア さとう じゃがいも	米油 ドレッシング	643 777	23.6 28.7
20	月	ごはん	牛乳	照り焼きチキン キャロットラペ みそ汁	とり肉 ツナ とうふ 油あげ みそ	牛乳	にんじん パセリ ねぎ	キャベツ すだち果汁 にんにく たまねぎ えのきたけ	米 さとう じゃがいも	米油	616 774	24.9 30.8
21	火	げん米入りごはん (ポークカレー)	牛乳	ポークカレーの具 フルーツのマスカットゼリーあえ	ぶた肉	牛乳	にんじん	しょうが にんにく たまねぎ えだまめ りんご みかん パイン もも	米 げん米 じゃがいも ゼリー ナタデココ	米油 カレールー	651 818	19.1 23.1
22	水	ごはん	牛乳	白身魚フライ ポイルキャベツ すまし汁 ノンエッグタルタルソース	白身魚(ほき) とり肉 とうふ なると	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ えのきたけ	米	米油 ノンエッグタルタルソース	601 758	22.2 26.4
23	木	ごはん	牛乳	とり肉とこんにゃくのみそ煮 わかめのツナあえ	とり肉 あつあげ さつまあげ みそ ツナ	牛乳 わかめ	にんじん	しょうが こんにゃく たけのこ えだまめ コーン キャベツ きゅうり レモン果汁	米 さとう	米油	584 732	25.2 30.7
24	金	小型コッペパン (レーズンクリーム)	牛乳	マカロニのクリーム煮 ごぼうとささみのサラダ	とり肉 白いんげん豆 ほぐしささみ	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ ごぼう きゅうり	パン マカロニ さとう	米油 生クリーム レーズンクリーム バター ドレッシング	640 807	24.5 30.9
27	月	麦入りごはん (豚丼)	牛乳	豚丼の具 小松菜のサラダ ヨーグルト	ぶた肉 ポークハム	牛乳 ひじき ヨーグルト	にんじん ねぎ こまつな	たまねぎ こんにゃく キャベツ	米 さとう 米粒麦 マロニー	米油 ごま油	641 788	25.9 31.2
28	火	ごはん	牛乳	とり肉のねぎソースあえ ゆかりあえ 豚汁	とり肉 ぶた肉 豆腐 みそ	牛乳	ねぎ にんじん	しょうが キャベツ きゅうり たまねぎ えのきたけ	米 さとう でんぶん	米油 ごま	677 853	30.3 37.6
30	木	チキンライス	牛乳	チンゲンサイのスープ チキンのかおりやき (幼小②中③)	とり肉 ベーコン 豆腐	牛乳	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ マッシュルーム えだまめ しめじ コーン	米	米油	573 727	23.2 29.3

※都合により献立を変更することがありますのでご了承ください。

学校給食に関するご意見、お問い合わせは・・・板野町学校給食センターTEL (088) 637-5505

基準	小学生	650	21～
	中学年		33
	中学生	830	27～ 42

給食センター 今年度もよろしく
から お願いいたします

ご入学、ご進級おめでとうございます。みなさんの成長や健康をサポートできるように、おいしい給食づくりにはげめます。

ご家庭でも給食だよりを活用していただき、うずらの卵などが出る日には、とくによくかんで食べるようにお話しください。

今月の地場産物
(板野町産)

米
にんじん
ねぎ

ごはんは、左、お汁物は右に配膳しましょう。
教室に貼られている配膳表を確認して
協力しながら盛り付けましょう。