



# 令和8年度 4月学校給食献立表

原谷小学校共同調理場



日曜日	主 食	牛 乳	お か す	ち にく 血や肉・ほねや歯になる しよくひん 食品 (あか)	ねつ ちから 熱や力のもとになる しよくひん 食品 (きいろ)	からだの調子をととのえる しよくひん 食品 (みどり)	エネルギー kcal	たんぱく質 g
10 金	ごはん	牛乳	ヤンニョムチキン チョレギサラダ たんたんふうスープ	牛乳 とりにく わかめ ふたにく のり	ごはん かたくりこ あぶら さとう ごまあぶら はるさめ しおちゅうかドレッシング	しょうが にんにく きゃべつ にんじん もやし ニラ ねぎ きゅうり	627	30.3
13 月	わかめごはん	牛乳	じゃがいものそぼろに あつやきたまご ごまツナサラダ	牛乳 とりにく ツナ たまご	ごはん あぶら じゃがいも さとう かたくりこ ごまあぶら	たまねぎ にんじん いんげん ごまつな きゃべつ とうもろこし	600	23.2
14 火	ごはん	牛乳	さばのみそに ゆでやさいサラダ かみなりじる	牛乳 サバ とうふ さつまあげ あぶらあげ	ごはん たまねぎドレッシング じゃがいも	ブロッコリー きゃべつ にんじん ねぎ にんじん だいこん こんにゃく	601	26.0
15 水	じごなうどん	牛乳	わかめうどんのしる ちくわのいそべあげ 1~3年生① 4~6年・先生② きりぼしだいこんのサラダ	牛乳 とりにく わかめ なると ちくわ あおのり	うどん はくりきこ あぶら わふうドレッシング	にんじん たまねぎ ほうれんそう しいたけ だいこん きゅうり	661	26.8
16 木	しよくぼん ☆チョコレートパテ	牛乳	コーンポタージュ ポテくまとぶめるのおいおいコロク グリーンサラダ	牛乳 ベーコン ツナ	パン チョコレート あぶら パター はくりきこ さとう じゃがいも	たまねぎ とうもろこし きゃべつ ブロッコリー えだまめ	673	21.4
17 金	チキンライス	牛乳	かぼちゃのひきにくフライ ポトフスープ いちごゼリー	牛乳 とりにく ふたにく ウインナー	ごはん あぶら じゃがいも ゼリー	たまねぎ にんじん とうもろこし マッシュルーム パセリ かぼちゃ きゃべつ ブロッコリー いちご	643	22.2
20 月	ごはん	牛乳	とりにくのからあげ② しおこんぶあえ とんじる	牛乳 とりにく しおこんぶ ふたにく とうふ あぶらあげ	ごはん あぶら ごまあぶら じゃがいも	きゃべつ にんじん ごまつな かぼちゃ ごぼう だいこん こんにゃく	603	22.0
21 火	ごはん	牛乳	ふたキムチ コーンしゅうまい② はるさめサラダ	牛乳 あつあげ ふたにく	ごはん あぶら さとう ごまあぶら はるさめ	しょうが にんにく きゃべつ もやし にんじん はくさいキムチ とうもろこし	644	26.2
22 水	ちゅうかめん	牛乳	みそラーメンのスープ ほうれんそうのナムル はるまき	牛乳 ふたにく なると	ちゅうかめん あぶら かんこくナムルドレッシング はるまきのかわ	にんにく しょうが きゃべつ ニラ にんじん もやし ねぎ とうもろこし ほうれんそう	679	26.5
23 木	こどもパン	牛乳	デミグラスハンバーグ 3しよくサラダ ABCスープ	牛乳 ふたにく ベーコン	パン あぶら さとう たまねぎドレッシング マカロニ じゃがいも	たまねぎ ブロッコリー にんじん カリフラワー とうもろこし きゃべつ	582	25.1
24 金	こぎつねごはん	牛乳	サーモンフライ わかだけじる ヨーグルト	牛乳 とりにく あぶらあげ サケ とうふ かまぼこ わかめ ヨーグルト	ごはん あぶら さとう	しょうが にんじん えだまめ たけのこ ねぎ	666	30.7
27 月	ごはん	牛乳	チキンカレー きらきらフルーツゼリー ひとくちチーズ	牛乳 とりにく チーズ	ごはん じゃがいも あぶら カレールウ ゼリー	たまねぎ にんじん しょうが にんにく みかん パイン もも	666	21.9
28 火	コッパン	牛乳	ミートソースペンネ コールスローサラダ チキンナゲット②	牛乳 ふたにく とりにく	パン マカロニ あぶら コーンクリームドレッシング	にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム ビーマン トマト きゃべつ とうもろこし	685	26.9
30 木	はちみつパン	牛乳	ハムカツ ☆ちゅうのうパックソース ごぼうサラダ はるさめスープ	牛乳 ハム とりにく	パン あぶら ごま ごまドレッシング はるさめ ごまあぶら	ごぼう にんじん れんこん とうもろこし きゅうり たまねぎ チンゲンサイ	671	24.3

☆物資の都合により給食献立の内容が変更になることがあります。ご了承ください。  
☆給食のない日については、各学校のおたよりで確認してください。

たのしいきゅうしょくの  
じかにするために！

## きゅうしょくのじかんの おやくそく

### にゅうがく おめでとうございます！

1ねんせいのみなさん、にゅうがくおめでとうございます！  
しょうがっこうでは、まいにちきゅうしょくがです。  
きゅうしょくは、ごはんをたべるだけでなく  
しよくじのマナーやたべものことをまなぶじかんでもあります。  
これから6ねんかんだのしくおいしく、みつつけていきましょう！

<p>おちゃわんは てにもってたべよう！</p>	<p>すききらいを しないでたべよう！</p>	<p>おしゃべりは たべおわってからしよう！</p>
<p>たべているとちゅうで たちあるかないようにしよう</p>	<p>きゅうしょくちゅうに きたないはなははめよう！</p>	<p>よくかんでたべよう！</p>