

令和8年度

4月 きゅうしょくこんだてよていひょう

行高+ 行高一

きよくししょうがっこう

ひ	よう	しゅしょく	ぎゅうにゅう	おかず	きいろ	あか	みどり	ちょうみりょうなど	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
					ねつやちからになる	ちやにくやほねになる	からだのちょうしをととのえる		
10	きん	ちゅうかどんぶり		ごまじゃこサラダ	こめ むぎ さとう でんぷん あぶらごま	ぎゅうにゅう ぶたにく イカ アサリ うすらたまご チリメンジャコ わかめ	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ たけのこ きくらげ チンゲンサイ にんじん だいこん きゅうり	さけ オイスターソース ちゅうかスープ しょうゆ す	533 23.0
13	げつ	むぎごはん		ぶたじる ししゃもフライ ごもくきんぴら	こめ むぎ じゃがいも こんにやく こむぎこ パンこ あぶらごま さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ シンジャモ とりにく くきわかめ てんぷら	だいこん にんじん ごぼう ねぎ れんこん	いりこだしじる さけ みりん とうがらし しょうゆ	595 23.8
14	か	ミルクパン		スパゲティナポリタン グリーンサラダ	パン スパゲティ バター カシューナッツ さとう あぶら	ぎゅうにゅう ベーコン チーズ	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム ビーマン トマトピュール パイン キャベツ きゅうり	ケチャップ コンソメ ワイン ソース しお す しょうゆ こしょう	626 23.3
16	もく	しょくパン		ミートボールシチュー ツナマヨサラダ ムース	パン じゃがいも こめこ バター さとう ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく いんげんまめ チーズ ツナ たまご ムース	マッシュルーム コーン フロccoliリー キャベツ たまねぎ にんじん	コンソメ しお こしょう ワイン す	543 22.3
ふるさとくまさんデー「やまが」									
17	きん	むぎごはん		ワンタンスープ チンジャオロースー てづくりおちゃぶりかけ	こめ むぎ ワンタン じゃがいも さとう あぶら でんぷん ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく チリメンジャコ カツオぶし	たまねぎ にんじん チンゲンサイ きくらげ もやし ビーマン たけのこ しょうが にんにく ちゃば	さけ ガラスープ ちゅうかスープ オイスターソース みりん しょうゆ	566 24.9
20	げつ	ポークカレーライス		フルーツヨーグルト	こめ むぎ じゃがいも カレールウ あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とりレバー チーズ いんげんまめ ヨーグルト クリーム	たまねぎ にんじん ほうれんそう りんご にんにく しょうが みかん おうとう パイン パナナ	カレー ワイン ソース しょうゆ ケチャップ	646 19.1
21	か	コッペパン		やさいスープ しろみざかなフライ・いっしょくソース コールスローサラダ	パン じゃがいも こむぎこ パンこ あぶら ノンエッグマヨネーズ さとう	ぎゅうにゅう ベーコン ホキ	コーン たまねぎ だいこん にんじん しめじ えだまめ キャベツ きゅうり	ガラスープ コンソメ しょうゆ ワイン す こしょう ソース	579 24.9
まぐちさんデー「たけのこ」									
22	すい	たけのこごはん		とうふのすましじる にんじんシューマイ もやしのおかかあえ	こめ さとう あぶら こむぎこ ごま	ぎゅうにゅう とりにく あげ とうふ わかめ さかなすりみ カツオぶし	たけのこ にんじん しいたけ えだまめ たまねぎ ねぎ もやし きゅうり	みりん しお かつおこんぶだしじる しょうゆ さけ	525 22.0
23	もく	おやこどんぶり		じゃがいもとたまねぎのみそじる	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 とりにく たまご だいず かまぼこ あげ わかめ みそ	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ えのきたけ ねぎ	みりん さけ しょうゆ かつおだしじる いりこだしじる	581 24.3
24	きん	むぎごはん		じゃがいものそぼろにかみかみサラダ いっしょくひじきのり	こめ むぎ じゃがいも こんにやく さとう あぶらごま あぶら	ぎゅうにゅう とりにく だいず あつあげ さきいか ひじきのり	にんじん しいたけ いんげん もやし だいこん	しょうゆ さけ みりん す	592 25.0
27	げつ	むぎごはん		かきたまじる サバみそに さんしょくなます	こめ むぎ じゃがいも でんぷん ごま さとう	ぎゅうにゅう たまご かまぼこ サバ みそ わかめ	たまねぎ にんじん きくらげ こまつな だいこん	かつおこんぶだしじる さけ す しょうゆ	572 21.1
28	か	しょくパン		クラムチャウダー トマトミートオムレツ にんじんサラダ	パン じゃがいも こめこ バター さとう あぶら	ぎゅうにゅう ベーコン アサリ いんげんまめ スキムミルク たまご とりにく ツナ	たまねぎ マッシュルーム コーン パセリ みずにトマト にんじん	コンソメ しお こしょう ワイン ケチャップ す しょうゆ	648 28.0
30	もく	セルフドッグ		(スティックドッグ ボイルやさい) はるさめコーンスープ	パン さとう はるさめ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく とりにく ベーコン	キャベツ にんじん コーン たまねぎ ほうれんそう しいたけ	ソース ワイン ケチャップ ガラスープ しょうゆ さけ こしょう	595 24.4

※献立は、都合により変更になる場合があります。ご了承ください。
※1年生は、14日から給食が始まります。