



令和8年4月予定献立表

白岡市（小学校）

| 日 | 曜日 | 主な材料とその働き（アレルゲン含む） | | | エネルギー (Kcal) | たんぱく質 (g) |
|----|----|--------------------|------------------|-------------|--|-----------|
| | | 献立名 | カや熱になるもの | 血や肉になるもの | | |
| 13 | 月 | こどもパン【小麦】 | パン | | | |
| | | 牛乳【乳】 | | 牛乳 | | |
| | | ハンバーグチャップソース | さとう | ハンバーグ | | |
| | | はなやさいサラダ | ドレッシング | | ブロッコリー カリフラワー こんにんじん | |
| | | こめこコンスープ | あぶら こめこ | とりにく とうもろこし | こんにんじん たまねぎ とうもろこし パセリ | |
| | | いちごゼリー | いちごゼリー | | | |
| 14 | 火 | ピピンパ（ごはん） | こめ あぶら ごまあぶら さとう | ぶたにく | ちやし こんにんじん だいこん こんにんじん こんにんじん ほうれんそう はくさいキムチ | |
| | | 牛乳【乳】 | | 牛乳 | | |
| | | ぎょうざ餃子【小麦】 | | ぎょうざ | | |
| | | レンファンタン【卵】 | はるさめ ごまあぶら でんぶ | たまご とうもろこし | こんにんじん こまつな とうもろこし | |
| 15 | 水 | さとうあげパン【小麦】 | パン あぶら さとう | | | |
| | | 牛乳【乳】 | | 牛乳 | | |
| | | ハムサラダ | ドレッシング | ハム | こんにんじん きゅうり キャベツ | |
| | | ポトフ | じゃがいも | ウインナー | こんにんじん キャベツ だいこん ブロッコリー とうもろこし | |
| 16 | 木 | ごはん | こめ | | | |
| | | 牛乳【乳】 | | 牛乳 | | |
| | | さけのコンソメスープ | ノンエッグマヨネーズ | さけ | とうもろこし | |
| | | ちやしいため | あぶら | ベーコン | たまねぎ こんにんじん ちやし | |
| | | とんじ | じゃがいも | ぶたにく みそ | ごぼう だいこん こんにんじん こんにんじん しめじ ねぎ | |
| 17 | 金 | ごはん | こめ | | | |
| | | 牛乳【乳】 | | 牛乳 | | |
| | | ポークしゅうまい【小麦】 | | ポークしゅうまい | | |
| | | ナムル | ごまあぶら さとう | | ちやし こんにんじん こまつな | |
| | | ママーどうら | あぶら さとう でんぶ | ぶたにく とうもろこし | しょうが こんにんじん こんにんじん ねぎ しいたけ たけのこ | |
| 20 | 月 | メロンパン【小麦】 | パン | | | |
| | | 牛乳【乳】 | | 牛乳 | | |
| | | とりのからあげ | あぶら でんぶ | とりにく | しょうが | |
| | | ほうれんそうのソテー | あぶら | ウインナー | ほうれんそう とうもろこし | |
| | | せんざりやさいのスープ | じゃがいも | ベーコン | こんにんじん たまねぎ キャベツ ちやし えのきたけ | |

| 日 | 曜日 | 主な材料とその働き（アレルゲン含む） | | | エネルギー (Kcal) | たんぱく質 (g) |
|----|----|--------------------|-----------------------|-------------|------------------------------------|-----------|
| | | 献立名 | カや熱になるもの | 血や肉になるもの | | |
| 21 | 火 | わかめごはん | こめ | | | |
| | | 牛乳【乳】 | | 牛乳 | | |
| | | さばのしおゆき | | さば | | |
| | | ビーフンとキャベツのソテー | ビーフン あぶら | ベーコン | キャベツ こんにんじん | |
| | | 肉じゃが | あぶら じゃがいも さとう | ぶたにく さつまあげ | こんにんじん たまねぎ こんにんじん | |
| 22 | 水 | たけのこごはん | こめ | | | |
| | | 牛乳【乳】 | | 牛乳 | | |
| | | かぼちゃコロッケ【小麦】 | あぶら かぼちゃコロッケ | | | |
| | | さんしょくあえ | さとう | | ほうれんそう ちやし こんにんじん | |
| | | とうもろみそ | | とうもろ みそ | だいこん えのきたけ キャベツ | |
| 23 | 木 | みそラーメン（ちゅうかめん）【小麦】 | ちゅうかめん あぶら | ぶたにく みそ | しょうが こんにんじん こんにんじん ちやし キャベツ たらこ ねぎ | |
| | | 牛乳【乳】 | | 牛乳 | | |
| | | なのはなむし | ごまあぶら でんぶ | ぶたにく とりにく | たまねぎ しょうが えだまめ とうもろこし | |
| | | ブロッコリーのマヨネーズいため | あぶら ノンエッグマヨネーズ | ベーコン | こんにんじん ブロッコリー | |
| 24 | 金 | ポークカレー【小麦】（むぎごはん） | こめ むぎ あぶら じゃがいも カレールウ | ぶたにく | しょうが こんにんじん こんにんじん たまねぎ | |
| | | 牛乳【乳】 | | 牛乳 | | |
| | | とりにくのハーブゆき | | とりにく | | |
| | | かいそうサラダ | ドレッシング | わかめ | キャベツ きゅうり とうもろこし | |
| 27 | 月 | ごはん | こめ | | | |
| | | 牛乳【乳】 | | 牛乳 | | |
| | | アジフライ【小麦】 | あぶら | アジフライ | | |
| | | ほうれんそうのごまあえ | さとう ごま | | ほうれんそう ちやし | |
| | | わかたけじ | | わかめ かまぼこ | たけのこ こんにんじん だいこん えのきたけ みずな | |
| | | ヨーグルト【乳】 | | ヨーグルト | | |
| 28 | 火 | はちみつパン【小麦】 | パン | | | |
| | | 牛乳【乳】 | | 牛乳 | | |
| | | マカロニグラタン【小麦・乳】 | あぶら バター こむぎ マカロニ | とりにく 牛乳 チーズ | たまねぎ えだまめ | |
| | | グリーンサラダ | ドレッシング | | キャベツ きゅうり みずな ブロッコリー | |
| | | トマトスープ | じゃがいも さとう | ウインナー | こんにんじん たまねぎ エリンギ キャベツ とうもろこし トマト | |
| 30 | 木 | ごはん | こめ | | | |
| | | 牛乳【乳】 | | 牛乳 | | |
| | | さわらのなはんソース | あぶら さとう ごま こまあぶら でんぶ | さわら | ねぎ こんにんじん しょうが | |
| | | いそかあえ | ドレッシング | のり | えのきたけ みずな きゅうり キャベツ | |
| | | ちくせんに【小麦】 | あぶら じゃがいも さとう | とりにく ちくわ | こんにんじん ごぼう たけのこ しいたけ こんにんじん いんげん | |
| | | | | 基準栄養量 | 650 | 27.6 |
| | | | | 平均栄養量 | 659 | 27.2 |

- ◎ はしは、毎日持ってきましょう。
- ◎ 材料の都合で献立を変更することがありますのでご了承ください。
- ◎ 8大アレルゲン（卵・小麦・そば・落花生・乳・えび・かに・くるみ）については、献立名後ろの【 】内に記載してあります。
- ◎ 毎月19日は「食育の日」です。

入学・進級おめでとうございます。
おいしく食べて、早く学校と給食
になれてください。

