

日	曜	献立名			体の組織を作る食品群		体の調子を整える食品群		エネルギーになる食品群		エネルギー(kcal)	一口メモ
		主食	飲み物	おかず	1群 魚・肉・卵・豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物	5群 米・パン・麺・いも・砂糖	6群 油脂・種実		
7	火	始業式・入学式										<p>入学・進級おめでとうございます</p> <p>新年度が始まり、新しい学年のスタートです。給食では、お祝いゼリーが出ます。給食をしっかり食べて健康な体をつくりましょう。</p> <p>春の魚「さわら」</p> <p>さわらは、漢字では「鱒」と書きます。春という字が入っているので春に旬を迎える魚ですが、地域によっては秋に旬を迎えるところもあります。</p> <p>O印の野菜は藪塚産です</p> <p>にら 諸星農園 大根 新井真司</p>
8	水	入学・進級お祝い献立	ごはん	牛乳	マーボー豆腐 春雨サラダ お祝いゼリー	豚肉 鶏肉 豆腐 みそ	牛乳 にら	にんじん ねぎ きゅうり しいたけ キャベツ 生姜 にんにく	ごはん 砂糖 春雨 ゼリー 片栗粉	油 ごま油 ごま	754 28.5 21.7	
9	木	砂糖揚げパン	牛乳	ツナごぼうサラダ ワンタンスープ	ツナ 鶏肉	牛乳 にら	ごぼう コーン メンマ 大根 白菜 玉ねぎ きゅうり もやし	パン ワンタン 砂糖	油 ごま	733 25.3 28.1		
10	金	麦ごはん	牛乳	チキンカレー 海藻サラダ	鶏肉	牛乳 海藻	玉ねぎ キャベツ りんご きゅうり にんにく コーン	ごはん 麦 じゃがいも	油 ルウ ドレッシング	721 25.0 17.5		
13	月	ごはん	牛乳	さわらの西京焼き ひじきの炒め煮 豚汁	さわら 豆腐 ちくわ 大豆 豚肉 みそ	牛乳 ひじき	にんじん 枝豆 ねぎ 大根 ごぼう	ごはん 砂糖 こんにゃく じゃがいも	油 ごま油 ごま	700 31.5 19.1		
14	火	ココアパン	牛乳	筍と菜の花のかき揚げ 煮込みうどん ごま酢和え	鶏肉 油揚げ	牛乳	にんじん 菜の花 小松菜	パン 砂糖 大根 キャベツ コーン うどん 小麦粉	油 ごま	731 25.3 28.9		
15	水	ごはん	牛乳	しゅうまい 2個 生揚げのオイスターソース炒め わかめスープ	豚肉 生揚げ わかめ	牛乳 わかめ	にんじん いんげん チンゲン菜 ねぎ	ごはん 砂糖 しゅうまいの皮 片栗粉	油 ごま油 ごま	723 30.2 23.9		
16	木	コッペパン	牛乳	鶏肉と大豆のトマト煮 チーズサラダ	鶏肉 大豆	牛乳 チーズ	にんじん いんげん パセリトマト	パン じゃがいも ドレッシング	油 ルウ	708 30.9 26.3		
17	金	わかめごはん	牛乳	厚焼き玉子 肉じゃが	卵 豚肉	牛乳 わかめ	にんじん 玉ねぎ 枝豆 しいたけ	ごはん 砂糖 じゃがいも しらたき	油	701 27.9 17.9		
20	月	ごはん	牛乳	肉だんご 2個 きんぴらごぼう 春野菜のみそ汁	豚肉 豆腐 さつまいも 油揚げ みそ	牛乳	にんじん ごぼう キャベツ かぶ 玉ねぎ	ごはん こんにゃく 砂糖 ごま	油 ごま油 ごま	703 24.3 17.5		
21	火	黒パン	牛乳	クリームシチュー ツナサラダ	鶏肉 ツナ	牛乳 生クリーム	にんじん 玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン	パン じゃがいも ドレッシング	油 ルウ	708 27.6 23.5		
22	水	キムチごはん	牛乳	(キムチごはんの具) 春巻き 中華コーンスープ	豚肉	牛乳	にんじん にら ねぎ しいたけ 生姜 ねぎ コーン 玉ねぎ たけのこ 白菜 にんにく	ごはん 砂糖 春巻きの皮 片栗粉	油 ごま油 ごま	738 25.9 27.8		
23	木	横切り丸パン	牛乳	ハンバーグデミグラスソース 大根サラダ コンソメスープ	豚肉 鶏肉 ベーコン	牛乳 わかめ	にんじん 玉ねぎ コーン 大根 キャベツ きゅうり しめじ	パン 砂糖 じゃがいも 片栗粉	油 ドレッシング	707 30.7 24.8		
24	金	ごはん	牛乳	ハヤシライス コールスローサラダ	豚肉	牛乳	にんじん 玉ねぎ しめじ 生姜 きゅうり マッシュルーム キャベツ グリーンピース にんにく コーン	ごはん じゃがいも ドレッシング	油 ルウ	715 22.8 22.8		
27	月	ごはん	牛乳	さばのみそ煮 切り干し大根の煮付け 鶏だんご汁	さば みそ さつまいも 鶏肉	牛乳 小松菜	にんじん 小松菜 大根 ねぎ 生姜	ごはん しらたき 砂糖	油	700 28.6 20.8		
28	火	ごはん	牛乳	ぎょうざ 2個 ホイコーロー 春雨スープ	豚肉 みそ かまぼこ	牛乳	にんじん キャベツ 白菜 ピーマン ねぎ 玉ねぎ しいたけ にんにく 生姜	ごはん ぎょうざの皮 春雨 砂糖	油 ごま油	701 28.0 18.2		
29	水	昭和の日										
30	木	ごはん	牛乳	ソースメンチ おかか和え 豆腐とわかめのみそ汁	豚肉 かつお節 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜 えのき もやし ねぎ	ごはん 砂糖 じゃがいも パン粉 片栗粉	油	774 25.9 23.8		

※都合により、献立および材料を変更する場合がありますので、ご了承ください。



★令和8年度も学校給食費は無料です。(手続き不要)

