



令和8年 4月学校給食予定献立表



千代田町立学校給食センター

日/曜	こんだて		おもなざいりょう と はたらき						エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
	しゅしよくのみもの	おかず	からだをつくる(あか)		からだのちようしをととのえる(みどり)		ねつやちからになる(きいろ)					
			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				
8水	ごはん ぎゅうにゅう	ハンバーグわふうおろしソース いとこんにやくのいりに やさいたっぷりみそしる	ハンバーグ とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	みつば にんじん かぼちゃ	だいこん しょうが キャベツ たまねぎ	ごはん かたくりこ しらたき さとう じゃがいも	あぶら ごま	625 819	24.4 30.3	19.1 23.1	2.6 3.3
9木	パーカーハウス ぎゅうにゅう	キャベツいりメンチカツ カラフルサラダ ABC スープ	キャベツメンチカツ ベーコン	ぎゅうにゅう	ブロッコリー パプリカ にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ はくさい	パン さとう マカロニ じゃがいも	あぶら	622 785	22.3 27.0	25.0 29.1	3.2 3.9
10金	わかめごはん ぎゅうにゅう	ポークシューマイ(こ小②中③) ひじきとハムのいりどりナムル はくさいみそワントン	とりにく シューマイ ハム	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん にら	もやし きゅうり はくさい ねぎ しょうが	わかめごはん さとう ワントンのかわ	ごまあぶら ごま らーゆ	604 784	21.9 27.3	16.8 20.4	2.8 3.7
13月	ごはん ぎゅうにゅう	かんこくふうやきにく だいこんのそくせきづけ ちゅうかコーンスープ	ぶたにく たまご ハム とうふ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん	たまねぎ もやし ねぎ にんにく だいこん きゅうり しいたけ とうもろこし	ごはん さとう かたくりこ	あぶら ごま ごまあぶら	602 759	24.3 30.0	19.4 23.5	1.4 1.9
14火	ブランコッペ ぎゅうにゅう	チーズオムレツ フレンチサラダ ポークビーンズ	チーズオムレツ ぶたにく ベーコン いんげんまめ	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	キャベツ きゅうり にんにく たまねぎ	パン さとう じゃがいも	あぶら	644 808	27.7 34.3	23.8 28.6	2.8 3.5
15水	せきはん ジョア(ブルーベリー)	さわらのさいきょうやき はなやさいサラダ だいこんたっぷりとんじる	ぶたにく あぶらあげ さわらさいきょうやき	ジョア	ブロッコリー にんじん	カリフラワー きゅうり だいこん はくさい ねぎ	さとう じゃがいも せきはん	ごま /ノエッグマヨネーズ あぶら	623 784	26.1 32.3	12.5 16.1	1.5 1.9
16木	ココアパン ぎゅうにゅう	わかめうどん はるまき にんじんサラダ	とりにく あぶらあげ ツナ はるまき	ぎゅうにゅう わかめ ヨーグルト	にんじん	しいたけ ねぎ だいこん きゅうり	パン うどん	あぶら /ノエッグマヨネーズ	638 818	22.0 28.1	30.2 34.7	3.0 3.9
17金	むぎごはん ぎゅうにゅう	チキンカレー こんやくサラダ かわちばんかん	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ りんご にんにく しょうが もやし きゅうり とうもろこし かわちばんかん	むぎごはん じゃがいも こんにやく	あぶら ごまあぶら カレールウ	637 823	22.3 25.5	17.3 24.6	2.9 3.0
20月	ごはん ぎゅうにゅう	ビビンバ(にくみそ・ナムル) わかめスープ	ぶたにく だいたい なると	ぎゅうにゅう わかめ	ほうれんそう にんじん チンゲンサイ	にんにく キャベツ もやし たまねぎ ねぎ	ごはん さとう じゃがいも	ごま ごまあぶら	614 782	27.1 33.4	22.1 26.5	1.5 2.0
21火	せわりコッペパン ぎゅうにゅう	やきそば ウインナー ゼリーミックス	ぶたにく ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん にら	キャベツ もやし パイナップル もも	コッペパン やきそばのめん いちごゼリー	あぶら	737 939	24.9 30.7	24.0 29.3	3.2 3.8
22水	ごはん ぎゅうにゅう	ひじきごはんのぐ あつやきたまご にくじゃが	とりにく たまごやき ぶたにく	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん さやえんどう	しいたけ たけのこ たまねぎ えだまめ	ごはん さとう じゃがいも しらたき	あぶら	641 804	24.9 30.1	18.6 21.8	2.5 3.2
23木	ロールパン ぎゅうにゅう	とりにくとペンネのクリームに グリーンサラダ あまなつ	とりにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん アスパラガス ブロッコリー	たまねぎ えだまめ マッシュルーム レモン きゅうり キャベツ あまなつ	パン マカロニ じゃがいも さとう	あぶら ホワイトルウ	625 782	25.7 31.7	26.1 31.9	2.0 2.6
24金	ごはん ぎゅうにゅう	あじいそベフライ キムチあえ いなかじる	あじフライ あつあげ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	キャベツ もやし だいこん ごぼう ねぎ	ごはん こんにやく じゃがいも	あぶら ごまあぶら	647 800	23.6 28.6	19.9 22.2	2.3 2.9
27月	ごはん ぎゅうにゅう	いわしのオレンジに あつあげとやさいのみそいため すましじる	あつあげ ぶたにく あさり とうふ いわしのオレンジに	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ピーマン ほうれんそう	キャベツ たまねぎ えのきたけ たけのこ	ごはん さとう じゃがいも	あぶら	608 756	25.7 31.5	18.6 21.7	2.2 2.9
28火	キャロットパン ぎゅうにゅう	ハムカツ ブロッコリーサラダ ミネストローネ	ベーコン だいたい ハムカツ	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん トマト	きゅうり キャベツ レモン にんにく たまねぎ セロリー	パン さとう じゃがいも マカロニ	あぶら オリブオイル	659 798	23.0 27.3	28.3 31.6	3.2 3.8
30木	はちみつパン ぎゅうにゅう	ぶたにくのあかワインソースに ごぼうサラダ オニオンスープ	ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ りんご ごぼう だいこん きゅうり とうもろこし マッシュルーム	パン さとう	/ノエッグマヨネーズ	623 821	26.5 32.8	28.0 34.3	3.3 4.0

◎献立は都合で変更になることがあります。 ◎野菜サラダは、すべて熱処理しています。

◎はしは毎日洗ってもってきましょう。 ◎お米と太字の野菜は千代田町産のものを使用予定です。

上段：小学校
下段：中学校



献立紹介 4月15日(水)

今日はみなさんの進学や進級をお祝いする献立です。日本ではお祝い事があるときには赤飯を炊きます。昔から、赤い色は邪気を払ったり、災いを避けたりする力があると考えられており、おめでたい色とされてきました。赤飯は小豆やささげなどと一緒に炊くのが一般的ですが、長野県では『花豆』という大きな豆、福井県では里芋、千葉県では落花生など、地域によって様々です。今年度も皆さんが毎日元気に過ごせるように、おいしくて安全な給食を作っていきます。よろしくお祈りします。



..... 《おうちの方へ》

■ はしは毎日洗ったものを持たせてください。

■ エプロンや白衣は週末に洗濯をお願いします。

