



2026年 4月

西田小学校

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	1人分 たんぱく質 脂質 食塩相当量
8 水	マーボーライス	○	ちんげんさいときのこのスープ くだもの	とうふ ぶたにく みそ 牛乳 とりにく	米 麦 油 ごま油 さとう でんぷん	にんにく しょうが にんじん ほししいたけ ニラ ねぎ チンゲンサイ しめじ えのきたけ くだもの	569 kcal 25.3 g 17.5 g 2.3 g
9 木	あおなごはん	○	ししゃものから揚げ とんじる もやしのうめしょうゆあえ	牛乳 ししゃも ぶたにく とうふ みそ	米 麦 ごま油 でんぷん こむぎ こ 油 こんにゃく じゃがいも	こまつな ごぼう にんじん ながねぎ だいこん もやし さやいんげん うめぼし	577 kcal 24.6 g 19.7 g 2.7 g
10 金	むぎごはん ～国産献立日～	○	おからいりメンチカツ くだくさんみそする キャベツのからししょうゆあえ	牛乳 ぶたにく おから たまご あぶらあげ みそ	米 麦 こむぎこ パン粉 油 じゃがいも	たまねぎ キャベツ うど にんじ ん はくさい ながねぎ こまつな	647 kcal 25.6 g 22.0 g 2.5 g
★1年生給食開始4月13日（月曜日）★							
13 月	カレーライス	○	じゃこサラダ アップルゼリー	ぶたにく 牛乳 ちりめんじゃこ こなかてん ぜラチン	米 麦 油 じゃがいも とうにゅうバター こむぎこ ごま 油	にんにく しょうが セロリー たまねぎ にんじん ホールトマト (缶) りんご こまつな キャベツ きゅうり アップルジュース	626 kcal 20.8 g 18.0 g 2.1 g
14 火	もやしチャーハン	○	ぼうぎょうざ ちゅうかスープ	ぶたにく たまご 牛乳 とりにく とうふ	米 麦 ごま油 油 ぎょうざのか わ はるさめ でんぷん	ながねぎ にんじん ピーマン もやし キャベツ ニラ にんにく しょうが だけのこ ほししいたけ たまねぎ こまつな しょうが	645 kcal 26.4 g 22.9 g 2.4 g
15 水	むぎごはん	○	さめのおろしだき にくじゃが きりぼしときゅうりのごますあえ	牛乳 さめ ぶたにく	米 麦 でんぷん こむぎこ 油 さとう こんにゃく じゃがいも こま	しょうが だいこん たまねぎ にんじん さやいんげん きりぼしだいこん もやし きゅう り	612 kcal 24.6 g 19.9 g 2.0 g
16 木	スパゲティミートソース	○	おんやさいのドレッシング くだもの	ぶたにく 牛乳	スパゲティ 油	にんにく しょうが セロリー にんじん たまねぎ ホールトマト (缶) ブロッコリー カリフラワー くだもの	571 kcal 23.5 g 20.4 g 2.0 g
17 金	だけのこごはん	○	いかのかりんあげ けんちんじる ゆかりきゃべつ	とりにく あぶらあげ のり 牛乳 いか とうふ	米 麦 こむぎこ さとう でんぷ ん 油 ごま油 こんにゃく じゃ がいも	だけのこ さやえんどう しょうが ごぼう にんじん だいこん ながねぎ こまつな キャベツ ゆかり	564 kcal 27.8 g 17.9 g 2.5 g
20 月	むぎごはん ～国産献立日～	○	いわしのさんがやき みそする きりぼしだいこんのにつけ	牛乳 いわし ぶたにく たまご みそ のり わかめ とうふ みそ ひじき あぶらあげ	米 麦 こむぎこ 油 こんにゃく さとう	ながねぎ しょうが キャベツ こまつな きりぼしだいこん にんじん ごぼう さやいんげん	581 kcal 28.3 g 19.1 g 2.8 g
21 火	きなこあげパン	○	ミナストローネ フルーツのヨーグルトかけ	きなこ 牛乳 ベーコン あかいんげんまめ プレーンヨーグ ルト	コッペパン 油 さとう じゃがい も マカロニ	セロリー にんじん たまねぎ キャベツ トマト ホールトマト(缶) グリーンピース みかん(缶) バイ ン(缶) もも(缶)	634 kcal 23.4 g 22.2 g 2.2 g
22 水	チキンライス	○	レンズまめとやさいのスープ ばりばりサラダ	とりにく 牛乳 ぶたにく レンズまめ	米 麦 とうにゅうバター 油 じゃがいも わんだんの皮 ごま油 さとう	にんじん ほうとう(缶) しょうが たまねぎ グリンピース しょうが にんにく キャベツ こまつな きゅうり	570 kcal 22.1 g 16.2 g 3.0 g
23 木	むぎごはん	○	ポテトコロッケ みそするとうふわかめ こまつなのいそあえ	牛乳 ぶたにく とうふ わかめ みそ のり	米 麦 油 じゃがいも マッシュポテト こむぎこ パンこ	にんじん たまねぎ えのきたけ こまつな もやし ホールコーン (缶)	619 kcal 21.2 g 20.0 g 2.6 g
24 金	わかめごはん	○	たまごやき よしのじる きゃべつのおかかあえ	たきこみわかめ 牛乳 たまご あぶらあげ とりにく かつおぶし	米 麦 ごま さとう こんにゃく でんぷん うどん 心	ホールコーン ばんのうねぎ にんじん ながねぎ みつば キャベツ こまつな	564 kcal 24.2 g 17.2 g 1.9 g
27 月	むぎごはん	○	さわらのこうみやき さつまじる いとかんてんのごますあえ	牛乳 さわら とりにく とうふ みそ いとかんてん あぶらあげ	米 麦 さとう ごま ごま油 油 こんにゃく さつまいも	しょうが ながねぎ にんにく ごぼう にんじん だいこん きゅうり もやし	601 kcal 27.6 g 19.0 g 2.1 g
28 火	ごもくあんかけやきそば	○	じゃがいももち くだもの	ぶたにく いか 牛乳 ピザ用チー ズ	ちゅうかめん 油 でんぷん じゃがいも	にんにく しょうが にんじん たまねぎ だけのこ ほししいたけ もやし グリンピース くだもの	598 kcal 26.1 g 18.0 g 2.0 g
30 木	こおりとうふごはん	○	スメルトのカレーあげ やさいのみそする	ぶたにく こうやどうふ 牛乳 スメルト あぶらあげ みそ	米 麦 油 さとう でんぷん こむぎこ	にんじん ほししいたけ さやえんどう しょうが ごぼう たまねぎ こまつな	555 kcal 22.9 g 17.9 g 2.3 g

★給食回数16回★献立は仕入れの都合で変更になることがあります。ご了承ください。

給食から学べること

- 健康によい食事のとり方
- 地域の産業
- 伝統行事や行事食
- 環境への配慮
- 日本や世界の食文化
- 感謝の心 など

