

4月分給食献立予定表(小学校)

令和8年度

真岡市立第二学校給食センター

日付	こ ん だ て め い		エネルギー (kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	お も な ざ い り ょ う						
				血やにくになる		体の調子をととのえる		かや熱のもとになる		
8 (水)	ごはん	牛乳	655 19.9 14.7	とりに ぶた肉 ハム 豆ふ かまぼこ	牛乳	トマト ブロッコリー こまつな にんじん	たまねぎ りんご キャベツ きゅうり コーン しいたけ だいこん ねぎ	ごはん さとう	ごま ドレッシング	
9 (木)	いちご ロールパン	牛乳	658 24.2 27.4	たまご とりに ぶた肉 ベーコン	牛乳 チーズ	トマト パセリ ズッキーニ にんじん こまつな	たまねぎ にんにく いちご	バターロール じゃがいも 押し麦	バター オリーブオイル サラダ油	
10 (金)	ごはん	牛乳	596 20.4 18.4	とりに ぶた肉 ハム みそ	牛乳 のり	ほうれん草 にんじん チンゲン菜	もやし ねぎ しょうが しいたけ たまねぎ	ごはん ぎょうざの皮 ピーフン	ドレッシング ごま ごま油	
13 (月)	セルフ たけのこ ごはん (ごはん)	牛乳	607 24.3 17.7	とりに 油あげ いわし かつお節	牛乳	いんげん にんじん	たけのこ しいたけ こんにゃく ごぼう だいこん しめじ ねぎ	ごはん さといも でん粉 さとう	サラダ油	
14 (火)	トマト クリーム スパゲティ (スパゲティ)	牛乳	633 28.3 27.5	とりに ハム	牛乳 生クリーム	バジル ブロッコリー にんじん トマト	キャベツ 黄ピーマン たまねぎ にんにく マッシュルーム	スパゲティ クルトン	ドレッシング ノンエッグマヨ サラダ油 オリーブオイル	
15 (水)	ごはん	牛乳	718 20.3 22.4	かまぼこ ぶた肉	牛乳 わかめ 昆布 のり	にんじん トマト	キャベツ きゅうり たまねぎ	ごはん じゃがいも タルト カスタード	ドレッシング サラダ油	
16 (木)	ホットドック (コッパパン)	牛乳	605 23.8 25.1	ソーセージ ツナ	牛乳	トマト にんじん ブロッコリー パセリ	キャベツ きゅうり たまねぎ	パン さとう じゃがいも マカロニ	ドレッシング	
17 (金)	赤飯 ごま塩	牛乳	739 28.1 22.5	とりに ゆば みそ	牛乳 わかめ	ほうれん草 にんじん	にんにく しょうが もやし キャベツ たまねぎ だいこん ねぎ	ごはん 小豆 さとう じゃがいも ケーキ	ごま油 ごま	
20 (月)	豚カルピ丼 (ごはん)	牛乳	566 21.7 15.2	豆ふ みそ	牛乳 わかめ	にんじん にら ほうれん草	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ キャベツ もやし ねぎ	ごはん さとう でん粉 じゃがいも	サラダ油 ごま	
21 (火)			お弁当の日 しっかり加熱し、よく冷ましてからお弁当箱につめましょう！							
22 (水)	ごはん	牛乳	620 26.0 18.6	ぶた肉 とりに みそ 豆ふ	牛乳	にんじん	もやし キャベツ きゅうり しょうが たまねぎ たけのこ ねぎ しいたけ	ごはん しゅうまいの皮 さとう でん粉	ごま ごま油 サラダ油	
23 (木)	フィッシュボート (コッパパン)	牛乳	654 23.9 24.8	たら とりに	牛乳	ブロッコリー 赤ピーマン にんじん トマト	コーン キャベツ たまねぎ セロリ にんにく	パン パン粉 小麦粉 マカロニ じゃがいも	サラダ油 ドレッシング マーガリン	
24 (金)	三色ごはん (ごはん)	牛乳	605 27.2 18.0	とりに かつお節 たまご しゃけ みそ	牛乳 わかめ	ほうれん草 ブロッコリー にんじん	しょうが たまねぎ ねぎ	ごはん さとう じゃがいも	サラダ油	
27 (月)	ソーサツ丼 (ごはん)	牛乳	729 26.4 21.4	ぶた肉 いか えび なると	牛乳 わかめ のり	にんじん ブロッコリー	キャベツ コーン きゅうり	ごはん 中華めん じゃがいも でん粉 パン粉	サラダ油 ドレッシング	
28 (火)	ツナコロッケ (コッパパン)	牛乳	586 25.1 21.3	とりに ツナ ぶた肉	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ コーン	パン マカロニ じゃがいも	ノンエッグマヨ サラダ油	
30 (木)	シュガートースト (食パン)	牛乳	572 23.2 25.7	とりに	牛乳	ブロッコリー パセリ にんじん ほうれん草	たまねぎ キャベツ コーン えだまめ カリフラワー えのき	食パン さとう	マーガリン ドレッシング	

★表示している栄養価は、中学年(3・4年生)の栄養価を表示しています。

★都合により献立が変更になる場合があります。

★小学校中学年1人1回あたりの学校給食摂取基準 エネルギー：650kcal、たんぱく質：21~33g、脂質：14~22g



令和8年度の学校給食は、国の重点支援地方交付金を一部活用して提供いたしております。