

2026年

4月 給食献立予定表

南関町学校給食センター
TEL/FAX 53-8945

日	曜日	牛乳	こんだてめい		菫(き)	赤(あか)	緑(みどり)	栄養価(えいようか)		
			しゅしよく	おかず	おもにからだのエネルギーの もとになるもの	おもにからだを作るも とになるもの	おもにからだのちようしをと とのえるもの	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
10	金	○	麦ごはん	ハヤシルー マカロニサラダ	こめ むぎ きょうかまい マカロニ あぶら	きゅうぎゅう いんげんまめ ぶたにく ハム	にんにく たまねぎ にんじん しめじ マッシュルーム えだまめ きゅうり みかん	小 中	622 790	20.7 24.7
13	月	○	麦ごはん	たけのこのすまし汁 キャベツのメンチカツ おかか和え	こめ むぎ きょうかまい あぶら	きゅうぎゅう メンチカツ わかめ とうふ ちりめん かつおぶし	たけのこ にんじん ねぎ はくさい もやし えのき	小 中	561 743	20.3 25.3
14	火	○	チキンライス	やさしいスープ ハンバーグ コーンサラダ	こめ むぎ きょうかまい じゃがいも さとう あぶら	きゅうぎゅう ウイナー ハンバーグ とりにく	たまねぎ にんじん グリンピース ほうれんそう えのき コーン キャベツ きゅうり	小 中	623 809	23.5 29.5
15	水	○	お祝いこんだて たけのこごはん	節そうめん汁 とり肉のからあげ グリーンサラダ いちごゼリー	こめ きょうかまい さとう あぶら ふしそめん じゃがいも でんぶん いちごゼリー	きゅうぎゅう なんかんあげ とうふ わかめ とりにく ちりめん	たけのこ ごぼう にんじん ねぎ いんげん えのき たけ にんにく レモン キャベツ きゅうり フロッコリー	小 中	699 858	24.6 30.7
16	木	○	麦ごはん	タイビーエン ホキのハーブやき ポテトサラダ	こめ むぎ きょうかまい あぶら はるさめ ごまあぶら じゃがいも	きゅうぎゅう ぶたにく ハム ホキ	しょうが きくらげ キャベツ たまねぎ にんじん ねぎ きゅうり	小 中	596 762	22.9 27.7
17	金	○	ミルクパン	クリームシチュー ツナサラダ いりこのりんかけ	ミルクパン じゃがいも あぶら さとう ノンエッグマヨ	ぎゅうにゅう いりこ とりにく ツナ	たまねぎ にんじん しめじ コーン グリンピース キャベツ きゅうり	小 中	614 765	25.7 31.4
20	月	○	麦ごはん	ちゅうかスープ はるまき アスパラサラダ	こめ むぎ きょうかまい はるさめ オリーブゆ あぶら	きゅうぎゅう ベーコン はるまき	もやし たまねぎ にんじん チンゲンサイ キャベツ きゅうり アスパラガス コーン しょうが	小 中	640 831	16.8 21.4
21	火	○	麦ごはん	じゃがいものそぼろに ごまネーズ和え 手作りふりかけ	こめ むぎ きょうかまい こんにゃく じゃがいも さとう でんぶん あぶら ごま ノンエッグマヨ	きゅうぎゅう ぶたにく だいず あつあげ ちくわ いりこ かつおぶし こんぶ	しょうが たまねぎ にんじん ごぼう いんげん キャベツ きりぼしだいこん	小 中	673 852	23.7 28.4
22	水	○	こくとうパン	ガーリックスパゲティ カラフルコールスロー	こくとうパン スパゲティ あぶら	きゅうぎゅう ベーコン	にんじん たまねぎ しめじ ほうれんそう にんにく きゅうり キャベツ スッキーニ・ピーマン	小 中	604 757	20.5 25.3
23	木	○	麦ごはん	ホークカレー チキンナゲット 海そうサラダ	こめ むぎ きょうかまい じゃがいも あぶら	きゅうぎゅう いんげんまめ ナゲット ぶたにく かいそう ツナ	にんにく たまねぎ にんじん グリンピース きゅうり キャベツ コーン レモン	小 中	682 898	23.3 29.5
24	金	○	麦ごはん	ごもく汁 ホキフライのオーロラソースかけ ひじきサラダ	こめ むぎ きょうかまい ごまあぶら ごま さとう あぶら ノンエッグマヨ	きゅうぎゅう ホキのフライ ひじき ぶたにく かまぼこ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ チンゲンサイ ねぎ キャベツ ごぼう きゅうり えだまめ	小 中	649 859	23 28.6
27	月	○	わかめごはん	ふしそめんのみそ汁 てり焼きチキン かんでんサラダ	こめ きょうかまい さとう かんてん ごま ふしそめん ごまあぶら	きゅうぎゅう なんかんあげ ハム とりにく みそ	ごぼう にんじん えのき キャベツ ねぎ きゅうり	小 中	626 783	23.6 29.8
28	火	○	水保・芦北の紹介 麦ごはん	かしわ汁 たちうおのから揚げ あまなつサラダ	こめ むぎ きょうかまい こんにゃく じゃがいも あぶら	きゅうぎゅう たちうおからあげ とりにく とうふ	にんじん ごぼう だいこん ねぎ なつみかん みかん きゅうり キャベツ	小 中	635 835	20.9 26.3
30	木	○	麦ごはん	マーボー豆腐 にんじんシューマイ きくらげのちゅうか和え	こめ むぎ きょうかまい でんぶん ごまあぶら さとう ノンエッグマヨ	きゅうぎゅう とうふ シューマイ ぶたにく だいず みそ	たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ なら きくらげ にんにく キャベツ きゅうり しょうが	小 中	630 841	22 27.4

*物資購入等の都合により、予定している献立や使用食材を変更する場合があります。