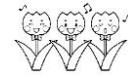




4月 よていこんだてひょう



令和8年

成田市立公津の杜小学校共同調理場

日	よび	牛乳	こんだてめい		おもなざいりょうとはたらき(注:食物アレルギーが確認できるものではありません)					1人分 - (kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	
			しゅしよく	ふくしよく	体をつくるもと		体のちょうしをととのえるもと (ほかのたべもののへんしんをたすける)		エネルギーのもと		
					たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物		脂質
8	水	○	せきはん (ごましお)	メバルのしろだしやき ぶたにくのさんさいいため しらたまじる	メバル ぶたにく みそ とりにく あぶらあげ	牛乳	にんじん ごまつな	あずき しょうが たまねぎ わらび みずな えのきだけ うどなめこ だけのこ だいこん ながねぎ	こめ さとう しらたま	あぶら ごま	611 32.6 15.9 2.6
9	木	○	ごはん	コーンかまぼこ ピピンパどんのぐ あつあげとチンゲンサイのスープ ヨーグルトレーズン	かまぼこ ぶたにく だいす とりにく あつあげ	牛乳	にんじん ほうれんそう チンゲンサイ	コーン はくさい もやし にんにく しょうが たまねぎ しいたけ ながねぎ レーズン	こめ さとう	あぶら	613 26.0 17.3 2.0
10	金	○	スパゲティ ナポリタン	ほうれんそうグラタン いかのガーリックサラダ シナモンシュガーあげパン	ウインナー ベーコン いか	牛乳	にんじん ピーマン トマト ほうれんそう パセリ	にんにく しょうが たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり コーン	スパゲティ パン さとう	オリーブオイル あぶら	630 27.8 22.8 2.6
13	月	○	ごはん	からあげオーロラソース きゅうりのなんばんづけ にくどうふ	とりにく ぶたにく やきどうふ	牛乳	にんじん ごまつな	きゅうり キャベツ しめじたまねぎ ながねぎ	こめ さとう	あぶら ごまあぶら ごま	664 32.0 20.2 2.1
14	火	○	ごはん	ポークカレー コールスローサラダ きなこのおふラスク	ぎょにくリセーズ ぶたにく きなこ	牛乳	にんじん	キャベツ コーン しょうが にんにく たまねぎ いんげんまめ セロリ	こめ じゃがいも こむぎこ さとう	あぶら バター	720 23.7 23.7 1.9
15	水	○	ごはん	マグロカツ きんぴらごぼう とりだんこのすましじる いちご	マグロ ぶたにく とりにく	牛乳	にんじん さやいんげん みずな	ごぼう だいこん えのきだけ ながねぎ いちご	こめ さとう	あぶら	629 25.5 18.3 1.8
16	木	○	ホットドッグ	きりぼしツナサラダ ヌードルスープ さくらゼリー	フランクフルト ツナ とりにく	チーズ 牛乳	にんじん ごまつな ほうれんそう	キャベツ きりぼしだいこん きゅうり たまねぎ はくさい コーン	パン さとう フォーゼリー	あぶら	662 29.5 27.0 3.0
17	金	○	ごはん	はながたバーグ おかかあえ にくじゃが	とりにく どうふ かつおぶし ぶたにく	牛乳	にんじん ほうれんそう	もやし キャベツ たまねぎ えだまめ	こめ さとう じゃがいも	あぶら	690 27.3 18.9 2.1
20	月	○	ごはん	ヤンニョムポーク はくさいのスープ パイナップルケーキ	ぶたにく とりにく とうにゅう	牛乳	ピーマン パプリカ にんじん	しょうが にんにく たまねぎ はくさい えのきだけ パイン	こめ さとう じゃがいも こむぎこ	あぶら	659 26.2 14.5 1.5
21	火	○	ごはん	カレイのてりやき あつあげみそいため たぬきじる きよみオレンジ	カレイ ぶたにく あつあげみそ とりにく さつまあげ	牛乳	にんじん ごまつな	しょうが たまねぎ たけのこ えだまめ しいたけ だいこん ごぼう ながねぎ きよみオレンジ	こめ さとう でんぶん	あぶら	653 36.3 17.7 2.2
22	水	○	ごはん	ぶたやきにく かいそうサラダ ワントンスープ	ぶたにく みそ とりにく	牛乳 かいそう	チンゲンサイ にんじん なら	にんにく しょうが りんごたまねぎ コーン はくさい ながねぎ	こめ さとう ワントン	ごま ごまあぶら あぶら	669 28.3 23.3 1.9
23	木	○	ごはん	おからコロッケ えだまめとハムのサラダ とんじる メロンゼリー	おから ハム ぶたにく どうふ みそ	牛乳	にんじん ごまつな	キャベツ もやし えだまめ だいこん ごぼう ながねぎ	こめ さとう さといも ゼリー	あぶら	649 23.9 19.1 2.1
24	金	○	ジャムサンド	にくだんご ブロッコリーサラダ とうにゅうコーンスープ	とりにく ぶたにく とうにゅう	牛乳	ブロッコリー パプリカ にんじん パセリ	きゅうり たまねぎ コーン	パン ジャム さとう こむぎこ	マーガリン あぶら	725 27.9 27.3 3.1
27	月	○	ごはん	ささみのレモンしょうゆがけ なっとうあえ かぶのみそしる	とりにく なっとう かつおぶし とうふ あぶらあげ みそ	牛乳 わかめ	ほうれんそう にんじん ごまつな かぶのは	レモン キャベツ かぶ ながねぎ	こめ でんぶん さとう	あぶら	637 30.0 18.3 2.0
28	火	○	むぎごはん	ハヤシソース フレンチサラダ りんごヨーグルトあえ	ぶたにく とうにゅう	牛乳 ヨーグルト	にんじん トマト	コーン キャベツ きゅうり たまねぎ マッシュルーム グリルピー にんにく りんご	こめ おおむぎ さとう じゃがいも こむぎこ ゼリー ジャム	あぶら	704 24.6 18.8 1.8
30	木	○	ごはん	ちゅうかふうつくねやき はるさめサラダ ぶたキムチスープ	とりにく おから みそ ぎょにくリセーズ ぶたにく どうふ	牛乳	チンゲンサイ にんじん なら	しょうが たまねぎ もやし きゅうり はくさい ながねぎ にんにく	こめ さとう でんぶん はるさめ	ごま ごまあぶら あぶら	617 28.8 16.9 2.1



ご入学・ご進級おめでとうございます。
色とりどりの花が咲き誇る中、
希望に満ちあふれた新年度が始まりました。
皆さんの学校生活がより充実したものとなるように、
日々の給食を通して応援していきたいと思ひます。
1年間、よろしくお願ひいたします。

★食材購入等の都合により、献立を
変更することがあります。
★お米は成田産こしひかり(1等米)を
使用してあります。
★次回の給食費の口座振替(納付)日は
4月30日です。(3月分給食費)

学校給食摂取基準(基準)		4月平均
熱量:	650kcal	658
たんぱく質:	26.8g(範囲21.1~32.5g)	28.1
脂質:	18.1g(範囲14.4~21.7g)	20.0
食塩相当量:	2.0g以下	2.2