

令和8年 4月分 学校給食献立予定表



藤沢南小学校

献立名		主な材料名				エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g) カルシウム (mg)		
日	曜日	主食	おかず	牛乳	熱や力になる(黄)	血や肉をつくる(赤)	体の調子を整える(緑)	
15	水	ならしきゅうしょく 1日目 ギョウにゅう						
16	木	ならしきゅうしょく 2日目 ギョウにゅう こくとうパン						
17	金	ならしきゅうしょく 3日目 ギョウにゅう ツナそぼろごはん						
20	月	ココアパン	とりにくとやさいのにこみくだもの		ツイストパン さとう なたねあぶら じゃがいも	ココア ギョウにゅう とりにく	たまねぎ にんじん きゃべつ マッシュルーム きよみオレンジ	612 21.7 293
21	火	ごはん	マーボー豆腐 じゃこのいりに ナムル		ごはん なたねあぶら さとう ごまあぶら でんぶん しろごま	ギョウにゅう とうふ ぶたにく ちりめんじゃこ みそ	ながねぎ にんじん いら ほししいたけ にんにく ねしょうが もやし こまつな	617 29.4 537
22	水	おちゃマーブル しょくパン	チキンチーズカツ やさいスープ ミニトマト		おちゃマーブルしょくパン アルファベットマカロニ こむぎこ パンこ なたねあぶら	ギョウにゅう とりにく チーズ ベーコン	きゃべつ たまねぎ にんじん ミニトマト	639 31.9 338
23	木	カレーライス	かふうサラダ		ごはん じゃがいも なたねあぶら こむぎこ バター はるさめ ごまあぶら さとう	ぶたにく ギョウにゅう	たまねぎ にんじん にんにく ねしょうが もやし きゃべつ	646 21.6 271
24	金	おおずもう いるまばしょ おうえんこんだて ちゃちゃごはん	いかのかりんあげ ちゃんこじる		せいはくまい むぎ さつまいも なたねあぶら でんぶん こめこ	とりにく ギョウにゅう いか あぶらあげ みそ	にんじん たまねぎ せんちゃ ごぼう だいこん きゃべつ えのきたけ	624 28.6 302
25	土	フレッシュロール	スパゲティナポリタン かいそうサラダ		フレッシュロール さとう スパゲティ なたねあぶら バター	ギョウにゅう ベーコン エダムパウダー わかめ	マッシュルーム たまねぎ にんじん びーまん きゃべつ コーン きゅうり	618 22.0 305
28	火	みそラーメン	じゃがいものふわふわあげ きゅうりのちゅうかふうつけもの		ホットラーメン さとう なたねあぶら じゃがいも ホットケーキミックス こむぎこ ごまあぶら	ぶたにく みそ ギョウにゅう	たまねぎ にんじん もやし きゃべつ いら にんにく ねしょうが きゅうり	620 25.4 294
30	木	しんきゅう・しんがく おめでどうこんだて せきはん こましお	とりにくのからあげ もずくじる フルーツゼリー		せきはん しろごま でんぶん こめこ なたねあぶら さとう	ギョウにゅう とりにく もずく	えのきたけ たまねぎ こまつな オレンジジュース こなかてん パイナップル おうとうかん	671 27.7 283
給食回数		《14回》			平均栄養量			631 24.7 327

※都合により献立を変更することがあります。

