

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)
10	金	こどもパン	焼きそば ヨーグルトポンチ		こどもパン さとう むしちゅうかめん なたねあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく あおさ プレーンヨーグルト	きゃべつ もやし にんじん たまねぎ りんごかん パイナップル おうとうかん	623 21.9 330
13	月	しおあじピラフ	焼きウインナー ジュリエンヌスープ		せいはいくまい むぎ なたねあぶら バター	とりにく ぎゅうにゅう ウインナー ベーコン	マッシュルーム たまねぎ にんじん きゃべつ	602 24.6 265
14	火	とりなんばん うどん	キャロットむしケーキ おひたし		じごなうどん でんぶん なたねあぶら バター さとう こむぎこ	とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう たまご	にんじん たまねぎ ながねぎ ほしぶどう こまつな もやし	658 25.2 374
15	水	たけのこごはん	さわらのからあげ みそしる		せいはいくまい むぎ なたねあぶら さとう でんぶん こめこ	とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう さわら わかめ みそ	たけのこ にんじん さやえんどう だいこん ながねぎ	610 27.8 299
16	木	こくとうパン	ホワイトシチュー フレンチサラダ くだもの		こくとうパン じゃがいも なたねあぶら こむぎこ バター さとう	ぎゅうにゅう とりにく なまクリーム	たまねぎ にんじん きゅうり きゃべつ コーン きよみオレンジ	658 22.9 365
17	金	ツナそぼろごはん	こんにゃくのいりに さわにわん		ごはん なたねあぶら さとう しろごま	ツナ ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	たまねぎ にんじん さやえんどう ねしょうが こんにゃく ごぼう えのきたけ ながねぎ こまつな	633 24.5 322
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 ぎゅうにゅう 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 こまあぶら でんぶん しろごま	ぎゅうにゅう 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	ぎゅうにゅう 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 ぎゅうにゅう	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 いるまばしよ 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		せいはいくまい むぎ さつまいも なたねあぶら でんぶん こめこ	とりにく ぎゅうにゅう 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	ぎゅうにゅう 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 ぎゅうにゅう	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	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	ぎゅうにゅう 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 こなかんてん 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。