



2026年度

4月 献立表

作新学院小学部

日 曜	献立名		主に体の組織を作る食品		主に体の調子を整える食品		主にエネルギーとなる食品		エネルギー(kcal)	
			肉・魚・卵	牛乳・乳製品	緑黄色野菜	その他の野菜	米・パン・めん	油脂	たんぱく質(g)	脂質(g)
10 金	ごはん	牛乳	にらまんじゅう ミニしょうゆ中華風かきたま汁 ピーマンいり野菜炒め マーラーカオ	豚ひき肉 卵 豚肉	牛乳	にら にんじん 小松菜	玉ねぎ しめじ ねぎ キャベツ しいたけ にんにく	米 ビーフン マーラーカオ	ごま油 油	755.8 23.3 20 2
13 月	揚げパン(ココア)	牛乳	ブレインオムレツ ポトフ風スープ 彩サラダ イタリヤンドレッシング	卵 ウインナー	牛乳	にんじん ブロッコリー パプリカ	玉ねぎ キャベツ カリフラワー	ツイストパン ココア じゃがいも	油 ドレッシング	530.4 17.2 31.2 2.3
14 火	入学式									
15 水	ごはん ひじきぼたば	牛乳	ほっけ塩焼き すいとん汁 磯香あえ	ほっけ 豚肉 かまぼこ	牛乳 のり ひじきぼたば	にんじん 小松菜 ほうれん草	大根 ねぎ キャベツ ゆず	米 こんにやく すいとん	油	644 25.2 14.3 2.2
16 木	スパゲティー ボンゴレ	牛乳	アンサンブルエッグ ポテトサラダ 原宿ドッグ	卵 ベーコン ツナ あさり	牛乳 チーズ	ピーマン トマト にんじん パセリ	玉ねぎ にんにく きゅうり	スパゲティ じゃがいも 原宿ドッグ	油 バター ノンエッグマヨネーズ ドレッシング	630.4 24.3 32.9 2.2
17 金	ごはん	牛乳	豚キムチ 道産子汁 れんこんサラダ	豚肉 さけ ロースハム	牛乳	にら にんじん	玉ねぎ ねぎ キャベツ れんこん 白菜 きゅうり 大根 コーン	米 じゃがいも	油 バター ドレッシング	708.8 26.3 23.6 2.3
20 月	ごはん	牛乳	ポークカレー シーザーサラダ シーザードレッシング お祝いクレープ	豚肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん トマト パプリカ	玉ねぎ キャベツ きゅうり	米 じゃがいも クルトン	油 カレールウ ドレッシング	783 22.5 22.9 1.9
21 火	コッペパン あん&マーガリン ミルメーク	牛乳	照り焼きチキン ポークビーンズ ハムサラダ	鶏肉 豚肉 大豆 ロースハム	牛乳	にんじん トマト	玉ねぎ キャベツ きゅうり	コッペパン あずき ペンネ じゃがいも	油 マーガリン ドレッシング	644.4 26.8 30.4 2.7
22 水	ごはん 野菜ふりかけ	牛乳	さんまのレモンかぼす煮 けんちん汁 切り干し大根の煮物 抹茶プリン	さんま 豆腐 油揚げ	牛乳	京菜 大根葉 にんじん	レモン かぼす 大根 ごぼう ねぎ 切干大根	米 こんにやく 里芋 抹茶プリン	油	733.5 22.6 22.4 2.7
23 木	食パン みかんジャム	牛乳	ミートオムレツ ホワイトシチュー アスパラとベーコンのソテー	卵 鶏肉 ベーコン	牛乳	にんじん アスパラ パプリカ	玉ねぎ コーン にんにく	食パン みかんジャム じゃがいも	油 バター シチューの素 オリーブ油	694.3 25.1 34.5 2.7
24 金	ごはん	牛乳	豆腐ハンバーグ おろしソース ほうとう汁 ほうれん草とちくわの梅和え	豆腐 豚肉ひき肉 豚肉 ちくわ	牛乳	にんじん かぼちゃ ほうれん草	玉ねぎ 大根 ごぼう ねぎ キャベツ うめ	米 ほうとう	油	635.3 23.3 15 3.1
27 月	ごはん	牛乳	餃子ロール 麻婆豆腐 チョレギサラダ	餃子ロール 豆腐 豚ひき肉	牛乳 わかめ	にら にんじん	ねぎ 玉ねぎ にんにく しょうが もやし 豆もやし	米	油 ごま油 ごま油 ドレッシング	756.1 29 25.3 1.9
28 火	黒食パン クリームゴールド	牛乳	チーズイン肉団子 カレースープ ゆで野菜	肉団子 卵 ウインナー ミックスビーンズ	牛乳 チーズ	にんじん パセリ	玉ねぎ キャベツ きゅうり	黒食パン じゃがいも	クリームゴール カレールウ 油 ドレッシング	715.7 24.6 39.7 3.1
29 水	昭和の日									
30 木	ミルクパン チョコ大豆クリーム	牛乳	あじフライ ミニソース ブラウンシチュー アスパラとコーンのサラダ アセロラゼリー	大豆 あじ 豚肉	牛乳	にんじん トマト アスパラ	玉ねぎ キャベツ コーン きゅうり	ミルクパン チョコレート じゃがいも アセロラゼリー	油 シチューの素 ドレッシング	724.2 24.6 36.3 2.6

※食材、そのほかの都合により献立を一部変更する場合があります。

ご入学・進級おめでとうございます。

新学期がスタートし、学校給食も始まります。
今年も1年間、栄養バランスのとれたおいしい給食で、みなさんの成長と健康を支えていきます。
どうぞよろしくお願いいたします。

