



令和8年度 4月 学校給食献立予定表(龍ヶ岳中)

龍ヶ岳共同調理場

日	曜	主食	牛乳	おかず	主 な 材 料			栄 養 量	
					黄	赤	緑	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
					主にエネルギーになる	主に体の組織をつくる	主に体の調子を整える		
8	水	麦ごはん		かき玉汁 とりそば 味付けきゅうり	こめ でんぷん むぎ あぶら さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう とうふ たまご かまぼこ とりにく (かつお・こんぶだし)	たまねぎ にんじん ねぎ しいたけ えのきたけ コーン いんげん きゅうり	820	33.3
9	木	ミルクパン		煮込みうどん チョップドサラダ	ミルクパン さとう うどん	ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ	はくさい たまねぎ かぼちゃ しいたけ ねぎ キャベツ きゅうり コーン にんじん レモンかじゅう	793	31.3
10	金	麦ごはん		ポークカレー ツナサラダ	こめ あぶら ごま むぎ じゃがいも さとう こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ	たまねぎ にんじん えだまめ しょうが しめじ キャベツ きゅうり もやし	792	25.5
13	月	麦ごはん		豚汁 魚のしょうがたれかけ ごまじゃこ和え	こめ あぶら むぎ さといも こんにゃく さとう でんぷん ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく ホキ あつあげ ちりめん みそ (いりこだし)	しょうが たまねぎ ねぎ にんじん キャベツ きゅうり もやし	744	33.8
14	火	丸パン		ミネストローネ ほうれんそうオムレツ ごぼうサラダ	まるパン さとう あぶら マヨネーズ マカロニ じゃがいも ごま	ぎゅうにゅう ベーコン ツナ たまご	にんじん たまねぎ キャベツ しめじ ごぼう ほうれんそう トマト きゅうり	770	27.8
15	水	麦ごはん		鶏じゃが 春雨の和え物	こめ あぶら むぎ じゃがいも こんにゃく さとう はるさめ	ぎゅうにゅう とりにく たまご あつあげ	しょうが たまねぎ きゅうり にんじん しいたけ えだまめ	817	27.9
16	木	ひのくにパン		コンソメスープ ハンバーグソースかけ 甘夏サラダ	ひのくにパン さとう あぶら マカロニ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	たまねぎ にんじん えだまめ だいこん キャベツ あまなつみかん きゅうり レモンかじゅう	741	30.7
17	金	麦ごはん		けんちん汁 レバーの甘辛ごまがらめ 切り干し大根の酢の物	こめ むぎ でんぷん こんにゃく あぶら さといも さとう ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう とうふ みそ あぶらあげ とりにく レバー (かつお・こんぶだし)	にんじん ごぼう だいこん しいたけ しょうが きゅうり	826	34.4
20	月	麦ごはん		だご汁 梅肉ポーク丼の具 フルーツ杏仁風プリン	こめ あぶら むぎ さとう こむぎこ	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく ちくわ ぶたにく とうにゅう (いりこだし)	にんじん はくさい いんげん だいこん ごぼう もも あんず しいたけ もやし たまねぎ しょうが	838	32.4
21	火	食パン		春キャベツとちりめんパスタ 海藻サラダ いちごジャム	しょくパン さとう オリーブオイル いちごジャム スパゲティ マーガリン	ぎゅうにゅう ベーコン ちりめん わかめ いとかんてん あかかえでのり	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり もやし	793	26.9
22	水	麦ごはん		じゃがいものみそ汁 いわしの梅煮 おかか和え	こめ むぎ じゃがいも でんぷん	ぎゅうにゅう とうふ ちくわ あぶらあげ いわし みそ かつおぶし (いりこだし)	にんじん たまねぎ えのきたけ キャベツ きゅうり もやし うめ	755	32.1
23	木	コッペパンカット		カレースープ ウインナー ごまネーズサラダ	コッペパン さとう あぶら マヨネーズ じゃがいも ごま	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ ウインナー	にんじん たまねぎ キャベツ しめじ きゅうり もやし えだまめ	748	29.6
24	金	麦ごはん		わかめスープ 鶏のレモンソースかけ ナムル	こめ でんぷん むぎ あぶら ごま さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう とうふ かまぼこ とりにく わかめ	たまねぎ きくらげ にんじん レモンかじゅう ほうれんそう もやし	791	34.0
27	月	麦ごはん		マーボー厚揚げ ぎょうざ かわり和え	でんぷん あぶら さとう でんぷん こむぎこ ごまあぶら こめ むぎ ごま	ぶたにく とりにく ぎゅうにゅう みそ あつあげ だいた	キャベツ たまねぎ しょうが にんにく にんじん にら たけのこ グリンピース しいたけ きゅうり	838	31.4
28	火	セサミトースト		ポトフ ガーリックソテー	しょくパン さとう ごま オリーブオイル マーガリン じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう とりにく ツナ	たまねぎ キャベツ しめじ にんじん えだまめ ブロッコリー コーン	774	30.1
29	水	昭 和 の 日							
30	木	丸パン		ラビオリスープ 魚フライ チーズ入りビーンズサラダ	まるパン さとう あぶら こむぎこ ラビオリ	ぎゅうにゅう ホキ チーズ とりにく だいた おおふくまめ きんときまめ	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり コーン えだまめ	831	35.0

※都合により献立が変更になる場合があります。ご了承ください。