



令和8年4月

給食献立予定表

高森中央小学校 共同調理場

日	曜	献立名	熱や力のもとになる	血や肉や骨になる	体の調子をととのえる	小 I補キ-(kcal) たんぱく質(g)	中 I補キ-(kcal) たんぱく質(g)	
8	水	始業式						
9	木	入学式						
10	金	ハヤシライス 牛乳 フルーツヨーグルト	米 小麦 砂糖 じゃが芋	豚肉 生クリーム 牛乳 チーズ ヨーグルト	たまねぎ にんにく みかん缶 黄桃缶 パイ缶 人参 枝豆 レモン汁	654 22.0	81126	
13	月	ぶた丼 牛乳 野菜スープ 高田みかんゼリー	米 小麦 砂糖 じゃが芋 高田みかんゼリー 油	豚肉 鶏肉 牛乳	たまねぎしらたき にんにく えのきたけ コーン しょうが 人参 ねぎ キャベツ	593 23.5	717 28.3	
14	火	麦ごはん 牛乳 ワンタンスープ 肉団子(甘酢あん) ゆかり和え	米 小麦 ワンタン ごま油	肉団子 牛乳	もやし きくらげ キャベツ きゅうり 人参 ねぎ ゆかり	557 19.5	689 24.0	
15	水	麦ごはん 牛乳 大根のみそ汁 いわしの生姜煮 きんぴらごぼう	米 小麦 砂糖 ごま油 ごま	豆腐 油揚げ いわし生姜煮 さつま揚げ 牛乳 茎わかめ わかめ	えのきたけ 大根 ごぼう こんにやく 人参 ねぎ	616 24.4	732 27.8	
16	木	小 ミルクパン 牛乳 中 セサミトースト 牛乳 五目うどん ごま和え	パン うどん 砂糖 マーガリン ごま ねりごま	鶏肉 油揚げ ちくわ 牛乳	たまねぎ しいたけ キャベツ きゅうり 人参 ねぎ	574 23.3	858 29.4	
17	金	麦ごはん 牛乳 タイピーエン うまかコロッケ キャベツのマリネサラダ	米 小麦 砂糖 春雨 うまかコロッケ 油 オリーブ油	豚肉 かまぼこ ロースハム 牛乳	しょうが たまねぎ ねぎ キャベツ きゅうり 白菜 人参 きくらげ レモン汁	693 21.8	806 25.1	
20	月	麦ごはん 牛乳 キャベツのクリームスープ ハンバーグ(ケチャップソース) ポイルブロッコリー	米 小麦 砂糖 米粉 油	鶏肉 ハンバーグ 牛乳 チーズ	たまねぎ しめじ コーン キャベツ マッシュルーム 人参 トマト ブロッコリー	646 25.8	800 31.9	
21	火	麦ごはん 牛乳 豚肉じゃが 春雨の酢のもの	米 小麦 砂糖 じゃが芋 春雨 ごま油	豚肉 ロースハム 牛乳	しらたき たまねぎにんにく いんげん しいたけ きゅうり しいたけ きゅうり コーン 人参 いんげん きくらげ	585 21.2	721 25.6	
22	水	麦ごはん 牛乳 豚汁 ししゃものガーリック焼き 海藻サラダ	米 小麦 砂糖 里芋 オリーブ油 ごま ごま油	豚肉 ししゃも 牛乳 海藻ミックス	しょうが こんにやく たまねぎ しいたけ にんにく 大根 ごぼう 人参 ねぎ キャベツ きゅうり	582 23.2	72329	
23	木	麦ごはん 牛乳 わかめスープ 鶏肉と野菜の揚げがらめ	米 小麦 砂糖 じゃが芋 片栗粉 小麦粉 ごま油 ごま 油	鶏肉 豆腐 牛乳 わかめ	たまねぎ れんこん 枝豆 人参 ねぎ	675 23.1	826 27.5	
24	金	麦ごはん 牛乳 大豆の五目煮 もやしのナムル	米 小麦 砂糖 じゃが芋 油 ごま油 ごま	鶏肉 ちくわ みさを大豆 牛乳 昆布	こんにやく ごぼう もやし れんこん きゅうり 人参 いんげん しいたけ		718 27.8	
27	月	セルフ豚高菜ごはん 牛乳 だんご汁 ムース	米 小麦 砂糖 中力粉 里芋 ムース ごま ごま油	豚肉 南関揚げ 牛乳	大根 ごぼう しいたけ 人参 ねぎ 高菜漬	630 20.0	758 23.6	
28	火	麦ごはん 牛乳 のっぺい汁 さばのゆずみそ煮 ごま酢和え	米 小麦 砂糖 里芋 片栗粉 ごま	鶏肉 厚揚げ さばゆずみそ煮 牛乳	こんにやく 大根 ごぼう しいたけ きゅうり 人参 ねぎ もやし	627 22.4	727 25.1	
29	水	昭 和 の 日						
30	木	小 セサミトースト 牛乳 中 ミルクパン 牛乳 ミネストローネ コロコロ豆のサラダ	小 マーガリン ごま パン じゃが芋 砂糖 マカロニ オリーブ油	ベーコン ミックスビーンズ 牛乳 チーズ	にんにく たまねぎ セロリ きゅうり コーン 人参 トマト キャベツ	697 22.6	776 29.7	

※献立・材料・実施の有無は都合により変更することがあります。ご了承ください。

