

# 4 月 分 献 立 予 定 表

令和8年度

相模原市立橋本小学校

給食回数 14回

日	曜日	こんだて	のみのもの	おもなざいりょうとからだではたらき			えいようか		かていでおぎないたいしょくざい	
				からだをつくる (あか)	ねつやちからになる (き)	からだのちょうしをととのえる (みどり)	エネルギー (kcal) ししつ (g)	タンパク質 (g) えんぶん (g)		
10	金	ビーンズカレーライス こまつなとしらすのサラダ きよみオレンジ		ぎゅうにゅう ぶたにく いんげんまめ レンズまめ だっしふんにゅう しらすばし	こめ じゃがいも あぶら こむぎこ マーガリン さとう ごま	たまねぎ にんじん りんご にんにく しょうが こまつな グリーンピース キャベツ きよみオレンジ	676	22.0	 きのこ	
							21.8	2.4		
13	月	くろパン さけのハーブやき ようふうかきたまじる ヨーグルトポンチ		ぎゅうにゅう さけ たまご ベーコン ヨーグルト	パン あぶら じゃがいも でんぶん	にんにく にんじん たまねぎ パセリ みかん バイン もも	656	31.0	 かいそう	
							21.8	2.6		
14	火	むぎごはん ジャージャンどうふ にんじんじゃこサラダ		ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく みそ ちりめんじゃこ	こめ むぎ あぶら さとう しらたき	にんじん キャベツ ながねぎ たけのこ しょうが しいたけ ちんげんさい	647	28.1	 くだもの	
							22.5	1.7		
15	水	ロールパン かれのいピザやき キャベツとまめのスープ みしょうかん		ぎゅうにゅう きれい チーズ いんげんまめ ベーコン ぶたにく	パン あぶら	にんじん ビーマン たまねぎ マッシュルーム キャベツ パセリ にんにく みしょうかん	640	31.7	 まめ・だいず せいひん	
							15.2	2.9		
16	木	ごはん さばのこうみやき もやしのびたし たまねぎのみそしる		ぎゅうにゅう さば はなかつお とうふ わかめ みそ	こめ さとう ごま じゃがいも	しょうが ながねぎ もやし こまつな にんじん たまねぎ	654	26.1	 にゅう せいひん	
							23.5	2.4		
17	金	わかめごはん とうふいりたまごやき なめこのみそしる あまなつまかん		ぎゅうにゅう わかめ とうふ たまご はなかつお あぶらあげ みそ	こめ さとう じゃがいも	ばんのうねぎ たまねぎ にんじん なめこ あまなつまかん	612	22.4	 ごごかな	
							15.6	2.8		
20	月	なのはなごはん さわらのごまみそやき わかめじる		ぎゅうにゅう さわら ちりめんじゃこ みそ とりにく わかめ とうふ たまご	こめ むぎ さとう あぶら ごま	こまつな にんじん たけのこ しいたけ ながねぎ	615	32.2	 くだもの	
							20.2	2.9		
21	火	コッペパン ポテトミートグラタン マカロニスープ		ぎゅうにゅう チーズ ぶたにく ハム	パン じゃがいも あぶら マカロニ	にんじん たまねぎ キャベツ マッシュルーム コーン パセリ	599	26.5	 しゅじつ	
							19.6	2.7		
22	水	ピビンバ わかめとたまごのスープ りんごゼリー		ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく わかめ とうふ たまご	こめ あぶら さとう ごま でんぶん ゼリーのもと	しょうが にんにく しいたけ にんじん こまつな もやし たかのつめ ながねぎ りんご	634	25.8	 にゅう せいひん	
							15.3	1.9		
23	木	コッペパン ホホワイトシチュー こまつなもやしのソテー きよみオレンジ		ぎゅうにゅう とりにく ベーコン チーズ だっしふんにゅう ハム	パン じゃがいも あぶら マーガリン こむぎこ	にんじん たまねぎ マッシュルーム パセリ こまつな もやし コーン きよみオレンジ	631	24.9	 まめ・だいず せいひん	
							21.6	2.7		
24	金	ツナピラフ バリバリサラダ ひよこまめのスープ		ぎゅうにゅう まぐろ ひよこまめ ベーコン とりにく	こめ あぶら バター ワンタンのかわ じゃがいも	にんじん たまねぎ マッシュルーム パセリ コーン キャベツ こまつな	599	20.0	 かいそう	
							19.1	2.6		
27	月	♡かみかみデー♡ アーモンドトースト ポークビーンズ もやしのソテー		ぎゅうにゅう だいず ぶたにく ベーコン	パン マーガリン アーモンド さとう じゃがいも あぶら	にんじん たまねぎ セロリ グリンピース もやし	663	26.8	 きのこ	
							28.7	2.5		
28	火	ごはん しんじゃがいものにつけ もやしのおかかあえ		ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ はなかつお	こめ じゃがいも こんにゃく あぶら さとう	にんじん たけのこ さやえんどう しいたけ もやし こまつな	603	21.1	 くだもの	
							14.2	1.7		
30	木	スパゲッティミートソース ごまドレッシングサラダ バナナケーキ		ぎゅうにゅう ぶたにく ハム たまご	スパゲッティ あぶら ごま ホットケーキようこむぎこ	にんじん たまねぎ しょうが にんにく セロリ パセリ マッシュルーム トマト キャベツ きゅうり バナナ	624	24.4	 ごごかな	
							21.6	2.5		
							4月平均栄養価 (中学年)	630	25.2	
								20.4	2.5	

※物資の都合などのために献立が変更になることがあります。ご了承ください。