



令和8年度

4月 よていこんだてひょう



千葉市立寒川小学校

♪こんげつのめあて♪

マナーをまもってしよくじをしよう

※物資の都合により、献立が変更になる場合があります。

	牛乳	こんだてめい	おもなざいりょうとはたらき ※ぎゅうにゅう(あかのなかま)は、まいにちつきます。			えいようか エネルギー たんぱく質 しよつ えんぶん
			おもに ねつやちからになるもの (さいろのなかま)	おもに ちやくにくになるもの (あかのなかま)	おもに からだのちようしをととのえるもの (みどりのなかま)	
10	金		🍷🍷 にゅうがくしき 🍷🍷			
13	月	ごはん	こめ			601 24.7 16.2 2.5
		みそぶたどんのぐ	ごまあぶら、さとう、でんぶん、ごま	ぶたにく	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、えだまめ	
		やさいのシャキシャキあえ	ごま、さとう、ごまあぶら	ひじき	にんじん、キャベツ、れんこん	
		さつまじる	さつまいも	ぶたにく、とうふ、あぶらあげ	にんじん、だいこん、ごぼう、こんにやく、ねぎ	
		オレンジ			オレンジ	
14	火	セルフサンド(コッペパン、 ウイナーチリピーズ)	パン			623 26.2 27.2 2.6
		キャベツのクリームスープ	でんぶん、あぶら、さとう	ウイナー、だいず	しょうが、にんにく、たまねぎ、ピーマン	
		ミニラフランスゼリー	あぶら、こむぎこ、マーガリン	ぶたにく、とうにゅう	たまねぎ、にんじん、キャベツ、パセリ	
			さとう		ようなし	
15	水	ごはん	こめ			614 29.6 19.7 2.6
		しろみざかなのさざれやき	パンこ、マヨネーズ	メルルーサ	パセリ	
		やさいのカミカミあえ	ごま、さとう、ごまあぶら	のり	だいこん、きりぼしだいこん、にんじん、きゅうり	
		かきたまじる	でんぶん	とりにく、とうふ、たまご	たまねぎ、にんじん、ほししいたけ、こまつな	
		りんご			りんご	
16	木	ガーリックトースト	パン、マーガリン		パセリ、にんにく	635 26.2 23.3 2.5
		チリコンカン	マカロニ、こむぎこ、マーガリン	だいず、ひよこまめ、ぶたにく	たまねぎ、にんじん、にんにく、パセリ	
		ポトフ	じゃがいも、あぶら	とりにく、ウイナー	たまねぎ、にんじん、キャベツ、とうもろこし、こまつな	
		バナナ			バナナ	
17	金	ごはん	こめ			632 26.2 18.3 1.8
		ししゃもごまフライ	こむぎこ、ごま、パンこ、あぶら	ししゃも		
		いぞかあえ		のり	にんじん、こまつな、キャベツ、ぶなしめじ	
		にくじゃが	じゃがいも、さとう、あぶら	ぶたにく	にんじん、たまねぎ、しらたき、えだまめ、しょうが	
		オレンジ			オレンジ	
20	月	🌸🌸 1ねんせい きゅうしよくスタート 🌸🌸				666 21.4 17.8 1.7
		むぎごはん	こめ、むぎ			
		ポークカレー	じゃがいも、こむぎこ、あぶら、さとう	ぶたにく、だいず	たまねぎ、にんじん、グリーンピース、にんにく、しょうが、りんご、パイナップル	
		やさいチップス	さつまいも、あぶら		れんこん、ごぼう	
		にゅうがくおいわいゼリー	さとう	とうにゅう	いちごがじゅう	
21	火	こくとうパン	パン、こくとう			661 27.0 24.7 2.4
		ハンバーグケチャップソースがけ	あぶら、さとう、でんぶん	ぶたにく、とりにく	たまねぎ	
		コーンクリームシチュー	こむぎこ、あぶら、じゃがいも、マーガリン	とりにく、だいず、いんげんまめ、とうにゅう	にんじん、たまねぎ、エリンギ、とうもろこし、グリーンピース	
		きよみオレンジ			きよみオレンジ	
22	水	わかめごはん	こめ	わかめ		657 25.9 22.1 2.6
		とりにくのからあげ	ごまあぶら、でんぶん、こむぎこ、あぶら	とりにく	しょうが、にんにく	
		はるさめあえ	はるさめ、ごまあぶら、ごま、さとう		にんじん、こまつな、もやし	
		ABCスープ	じゃがいも、マカロニ	ぶたにく	たまねぎ、にんじん、セロリ、しょうが、とうもろこし、こまつな	
		りんご			りんご	
23	木	セルフサンド(コッペパン、 メンチカツ、 ゆでキャベツ)	パン			596 27.0 20.8 2.6
		ちゅうかうコーンスープ	パンこ、でんぶん、あぶら	ぶたにく、とりにく	たまねぎ	
			ごま		キャベツ、にんじん	
		バナナ	でんぶん、ごまあぶら	とりにく、たまご	たまねぎ、にんじん、とうもろこし、もやし、こまつな	
					バナナ	
24	金	ごはん	こめ			617 31.7 21.6 2.3
		さばのカレーしょうゆやき		さば	しょうが	
		みそだいず	あぶら、さとう、ごま	だいず		
		はるやさいのみそしる	じゃがいも	あぶらあげ	にんじん、たまねぎ、キャベツ、ねぎ、えのきたけ	
		みしょうかん			みしょうかん	
27	月	さんしょくそぼろごはん	こめ、むぎ、さとう、あぶら	とりにく、だいず、たまご	しょうが、えだまめ	594 28.2 16.3 2.7
		やさいののりあえ		わかめ、のり	こまつな、にんじん、キャベツ、もやし	
		じゃがいものみそしる	じゃがいも	とうふ、あぶらあげ	にんじん、たまねぎ、ねぎ、さやいんげん	
		きよみオレンジ			きよみオレンジ	
28	火	テーブルロール	パン			637 28.2 17.4 2.2
		ミートソーススパゲッティ	スパゲッティ、あぶら、さとう	とりにく、レンズまめ	にんにく、セロリ、たまねぎ、にんじん、えだまめ	
		カラフルマリネ	ごまあぶら、さとう	ひじき、だいず	にんじん、えだまめ、とうもろこし	
		バナナ			バナナ	
29	水	🌸🌸 しょうわのひ 🌸🌸				
30	木	ごはん	こめ			602 27.6 21.4 2.1
		てづくりこまつなふりかけ	ごま、ごまあぶら	かたくちいわし、かつおぶし	こまつな	
		さけのみそマヨネーズやき	マヨネーズ	さけ		
		キャベツいりごまとんじる	じゃがいも、ごま、ごまあぶら	ぶたにく、あぶらあげ	にんじん、えのきたけ、キャベツ、ねぎ、こまつな	
		きよみオレンジ			きよみオレンジ	