



# 4月よていこんだてひょう

※牛乳は毎日つきます。「おもに体をつくるもとになる食品」です。

令和8年度 千葉市立大森小学校

日	曜	献立名	おもな材料名			調味料他	栄養価			献立について
			おもにエネルギーのもとになる食品 (きいろのなかま)	おもに体をつくるもとになる食品 (あかのなかま)	おもに体の調子を整えるもとになる食品 (みどりのなかま)		エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	
13	月	ごはん	こめ				608kcal 23.7g 19.8g 2.2g	マーボー豆腐は、ニンニクやしょうがを効かせて、みそや豆板醤を使って味付けをしています。		
		マーボー豆腐	でんぷん・さとう・あぶら	とうふ・ぶたにく・だいず	ねぎ・しいたけ・たけのこ・たまねぎ・しょうが・にんにく・にら・にんじん	しょうゆ・みそ・とうぼんじやん・みりん				
		あげぎょうざ	あぶら・こむぎこ・でんぷん	ぶたにく	きやべつ・ねぎ・にら・しょうが・にんにく					
		ナムル	さとう・ごま・あぶら		ピーマン・にんじん・こまつな・もやし	しょうゆ・しお・す				
		ひとくちゼリー	さとう	ぶどう						
14	火	ごはん	こめ				627cal 28.0g 17.7g 1.4g	肉じゃがのじゃがいもは、煮くずれせず味をしみこむように煮るのがポイントです。		
		さばのカレーやき	さとう	さば	しょうが	しょうゆ・カレーこ・みりん				
		にくじゃが	じゃがいも・しらたき・さとう・あぶら	ぶたにく	にんじん・さやいんげん・たまねぎ	しょうゆ・みりん				
		バナナ			バナナ					
15	水	バンズパン	こむぎこ・さとう・あぶら	だっしふんにゆう			659kcal 23.7g 25.7g 2.5g	バンズパンコロケとゆできやべつをはさんで、自分でコロケパーガーを作って食べます。		
		コロケ	じゃがいも・パンこ・あぶら・さとう・こむぎこ	ぶたにく	たまねぎ	ソース				
		ゆできやべつ			にんじん・きやべつ	しお				
		マカロニシチュー	マカロニ・じゃがいも・こむぎこ・あぶら	とりにく・ベーコン・とうにゆう	たまねぎ・しめじ・とうもろこし・にんじん・ブロッコリー	しお				
		きよみオレンジ			きよみオレンジ					
16	木	ごはん	こめ				600cal 20.2g 15.7g 1.9g	1年生の給食が始まります。初日はみんなの大好きなカレーライスです。		
		カレー	じゃがいも・こむぎこ・あぶら	ぶたにく・ぎゅうにゆう・チーズ	たまねぎ・にんにく・しょうが・にんじん・トマト	しお・カレーこ・ソース・チャツネ				
		ブロッコリーのあえもの	さとう・あぶら・ごま		きやべつ・とうもろこし・ブロッコリー・にんじん	しょうゆ・す				
		おいわいゼリー	さとう・みずあめ	とうにゆう	いちご					
17	金	スパゲッティミートソース	スパゲッティ・さとう・あぶら	ぶたにく・だいず・チーズ	たまねぎ・セロリ・マッシュルーム・グリーンピース・にんにく・しょうが・にんじん	しお・トマトケチャップ・ソース	634cal 27.2g 20.8g 3.2g	スパゲッティミートソースは、にんじんや玉ねぎを細かくしてソースに入れています。野菜の優しい味がします。		
		ミートボール	さとう・あぶら	とりにく・ぶたにく	たまねぎ・にんにく・しょうが	しょうゆ・す				
		ひじきとえだまめのマリネ	あぶら	ひじき	えだまめ	しお・しょうゆ・す				
		てづくりマーメイドケーキ	こむぎこ・さとう・マーガリン	とうにゆう	オレンジ					
20	月	チキンライス	こめ・あぶら・さとう	とりにく・ベーコン	にんじん・たまねぎ・グリーンピース	しお・トマトケチャップ・ソース	623cal 27.0g 22.4g 2.9g	ABCスープは、みんなの大好きなメニューです。野菜の優しい味がよくわかるスープです。		
		メンチカツ	パンこ・あぶら・でんぷん	ぶたにく・とりにく	たまねぎ	ソース				
		ABCスープ	マカロニ	ベーコン	たまねぎ・とうもろこし・しめじ・きやべつ・にんじん・こまつな	しお・しょうゆ				
		きよみオレンジ			きよみオレンジ					
21	火	ごはん	こめ				625kcal 27.3g 19.0g 2.2g	ハンバーグおろしソースかけは、大根おろしのソースです。さっぱりとした味付けでご飯が進みます。		
		ハンバーグおろしソース	こめこ・さとう・でんぷん	ぶたにく・とりにく	だいこん・たまねぎ	しょうゆ・みりん				
		とんじる	さといも・こんにやく	ぶたにく・とうふ・あぶらあげ	だいこん・ごぼう・ねぎ・にんじん	みそ				
		のり		のり						
		バナナ			バナナ					
22	水	ごはん	こめ				632cal 29.1g 21.0g 2.3g	ツナそぼろは、ツナとみじん切りにしたニンジン、刻んだ大豆を甘辛く味付けしたものです。		
		しろみさかなフライ	こむぎこ・パンこ・あぶら	メルルーサ		しお・ソース				
		ぐだくさんじる	じゃがいも	とうふ・あぶらあげ	だいこん・しめじ・はくさい・ねぎ・にんじん・こまつな	みそ				
		ツナそぼろ	さとう・ごま	ツナ・だいず	にんじん	しょうゆ・みりん				
23	木	ごはん	こめ				631kcal 31.4g 24.9g 2.3g	ししゃものごまマヨ焼きは、ししゃもにマヨネーズとごまをからめて焼きます。いつものししゃも焼きとは違った味が楽しめます。		
		そぼろどん(にくそぼろ)	さとう・あぶら	ぶたにく・だいず	グリーンピース・しょうが	しょうゆ				
		そぼろどん(いりたまご)	あぶら	たまご						
		ししゃものごまマヨやき	マヨネーズ・ごま	ししゃも						
		こんさいじる	こんにやく・さといも	とりにく・とうふ・あぶらあげ	ごぼう・だいこん・しめじ・ねぎ・にんじん・こまつな	みそ				
24	金	シュガートースト	こむぎこ・さとう・あぶら・マーガリン	だっしふんにゆう			650cal 25.1g 26.3g 2.5g	シュガートーストは、給食室でマーガリンとさとうを一枚ずつ塗って焼きます。		
		ポークビーンズ	じゃがいも・さとう・あぶら	ぶたにく・ベーコン・だいず	にんじん・ピーマン・トマト・たまねぎ・マッシュルーム	しお・トマトケチャップ・ソース				
		ひじきのカラフルあえ	さとう・あぶら	ひじき	えだまめ・とうもろこし・もやし・にんじん	しょうゆ・す				
		オレンジ			オレンジ					
27	月	ごはん	こめ				655cal 28.4g 21.1g 1.7g	生揚げのカレー煮は、カレー粉が入って少しピリ辛の少し濃い目の味付けになっています。		
		とりにくのてりやき	さとう	とりにく	しょうが	しょうゆ・みりん				
		なまあげのカレーに	じゃがいも・さとう・あぶら	なまあげ・ぶたにく	たまねぎ・にんにく・しょうが・にんじん・さやいんげん	しょうゆ・みりん				
		ひとくちゼリー	さとう		レモン					
28	火	きなこ揚げパン	こむぎこ・さとう・あぶら	だっしふんにゆう・きなこ		しお	638cal 23.0g 26.9g 2.6g	今年度初めの揚げパンは、王道のきなこ揚げパンです。きなこに砂糖の他に塩も入っています。		
		にくだんごいりやさいスープ	はるさめ・あぶら	とりにく・ぶたにく	はくさい・もやし・ねぎ・にんじん・こまつな	しょうゆ・しお				
		リヨネーズポテト	じゃがいも・あぶら	ウインナー・ベーコン	にんじん・たまねぎ・パセリ	しお				
		パインアップル			パインアップル					
30	木	とりごぼうごはん	こめ・あぶら・さとう	とりにく・あぶらあげ	ごぼう・しいたけ・えだまめ・にんじん	しょうゆ・しお	605cal 29.2g 20.7g 3.2g	鶏ごぼうご飯は給食室で炊き込みます。ごぼうの風味が食欲をそそります。		
		イカのたつたあげ	さとう・でんぷん・あぶら	いか	しょうが	しょうゆ				
		さつまじる	さつまいも・こんにやく	とりにく・あぶらあげ	だいこん・ねぎ・ごぼう・にんじん・こまつな	みそ				
		きよみオレンジ			きよみオレンジ					

- ☆ 材料の都合により、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。
- ☆ 原材料の産地についてのお問い合わせは、本校栄養教諭(261-3445)までお願いします。
- ☆ 本校の給食で使用しているベーコン、ウインナー、マヨネーズは、乳、卵を使用していないものを使っています。

