

令和8年4月分予定献立表(小学校)

那珂市立学校給食センター
TEL:029-298-1102
FAX:029-295-2119

日	献立	血や肉や骨になる(赤)	体の調子を整える(緑)	エネルギーになる(黄)	調味料他
9 (木)	しょうゆラーメン(ちゅうかめん)	ぶた肉・◆なると	にんじん・チンゲンサイ・もやし・ねぎ・きくらげ	ちゅうかめん・油	とりだし・◆しょうゆラーメンスープ・しょうゆ・酒・こしょう
	牛乳	牛乳			
	あげしゅうまい(2)	◆しゅうまい		油	
	ちゅうかあえ	◆まぐろ油づけ	こまつな・きゅうり・キャベツ・にんじん	さとう・ごま油	酢・しょうゆ
10 (金)	ごはん			米	
	牛乳	牛乳			
	肉じゃが	ぶた肉	にんじん・たまねぎ・ほししいたけ・えだまめ・しょうが	じゃがいも・しらたき・油・さとう	しょうゆ・酒・みりん
	あつやきたまご	◆あつやきたまご			
かまぼこのとさあえ	◆かまぼこ・かつおぶし	キャベツ・もやし・きゅうり・こまつな	さとう	酢・しょうゆ	
◆ 入学・進級 お祝い 献立 ◆					
13 (月)	ポークカレーライス(ごはん)	ぶた肉	にんじん・たまねぎ・にんにく・しょうが・トマト・ブルーネ・りんご	米・じゃがいも・油	◆カレールーウ(2種類)・ソース・ワイン
	牛乳	牛乳			
	かいそうサラダ	わかめ・くわかめ・こんぶ・しろすぎのり・あかつのまた・◆かまぼこ	にんじん・キャベツ・きゅうり	油・さとう	しょうゆ・酢・塩・こしょう
	おいわいいちごゼリー			◆いちごゼリー	
14 (火)	はちみつパン			はちみつパン	
	牛乳	牛乳			
	ハンバーグのデミグラスソースがけ	◆ハンバーグ	たまねぎ・マッシュルーム	油	◆デミグラスソース・ケチャップ・ソース・ワイン
	こまつなサラダ	◆まぐろ水煮	こまつな・キャベツ・にんじん	油	酢・塩・こしょう
とうにゅうのクリームスープ	とり肉・いんげんまめ・とう乳	にんじん・たまねぎ・にんにく・エリンギ・パセリ・とうもろこし	じゃがいも・油・米こ	とりだし・塩・こしょう	
◆ 春野菜使用 献立 ◆					
15 (水)	ごはん			米	
	牛乳	牛乳			
	さわらのてりやき	◆さわらのてりやき			
	カリカリやさい		かぶ・きゅうり・にんじん	さとう	酢・塩
はるやさいのみそしる	油あげ・みそ	にんじん・キャベツ・たまねぎ・こまつな	じゃがいも	かつおだし・こんぶだし	
16 (木)	ごもくうどん(ソフトめん)	とり肉・油あげ	にんじん・だいこん・ごぼう・こまつな・えのきたけ・ねぎ・ほししいたけ	ソフトめん・油	しょうゆ・酒・塩・みりん・かつおだし・こんぶだし
	牛乳	牛乳			
	きなこあげパン	きなこ		コッパン・油・さとう	
	ブロッコリーのサラダ	◆まぐろ油づけ	ブロッコリー・キャベツ・きゅうり	さとう・油	酢・塩・こしょう
17 (金)	ごはん			米	
	のりふりかけ			◆のりふりかけ	
	牛乳	牛乳			
	マーボー豆腐	ぶた肉・とうふ・だいず・みそ	にんにく・しょうが・たまねぎ・にんじん・ねぎ・にら・ほししいたけ	油・さとう・でんぷん・ごま油	トウバンジャン・酒・しょうゆ
パンサンスー	◆とり肉油づけ	にんじん・もやし・きゅうり・こまつな	はるさめ・油・さとう・ごま油・ごま	酢・しょうゆ・こしょう	
21 (火)	こくとうパン			こくとうパン	
	牛乳	牛乳			
	たらのレモンフライ	◆たらのレモンフライ		油	
	ペンネバジルソース	◆ベーコン・かんでん	たまねぎ・にんにく	マカロニ・油	◆バジルソース・塩・こしょう
ミネストローネ	とり肉	たまねぎ・キャベツ・にんじん・こまつな・セロリー・トマト	じゃがいも・油	塩・とりだし・こしょう	
22 (水)	ごはん			米	
	牛乳	牛乳			
	カラフルそば	ぶた肉・だいず・みそ	にんにく・しょうが・えだまめ・とうもろこし・あかパプリカ	油・さとう・ごま	しょうゆ・みりん
	塩ナムル		こまつな・にんじん・きゅうり・もやし		◆塩ちゅうかドレッシング
わかめスープ	わかめ・なまあげ・◆かまぼこ	にんじん・だいこん・ねぎ・ほししいたけ	ごま油	とりだし・しょうゆ・塩・こしょう	
23 (木)	塩ラーメン(ちゅうかめん)	ぶた肉・◆なると	にんじん・たまねぎ・こまつな・もやし・にら・きくらげ・にんにく	ちゅうかめん・油	塩・こしょう・◆塩ラーメンスープ
	牛乳	牛乳			
	ぼうぎょうざ	◆ぼうぎょうざ			
	ごぼうサラダ	◆まぐろ油づけ	ごぼう・にんじん・きゅうり・とうもろこし	◆ノンエッグマヨネーズ・ごま	しょうゆ・みりん・とうがらし
24 (金)	ごはん			米	
	牛乳	牛乳			
	とり肉のからあげ	とり肉	しょうが	でんぷん・油	しょうゆ・酒
	こまあえ		こまつな・もやし・キャベツ・にんじん	ごま・さとう	しょうゆ
とうふのみそしる	とうふ・油あげ・みそ	にんじん・だいこん・がなしめじ・ねぎ		かつおだし・こんぶだし	
27 (月)	ごはん			米	
	牛乳	牛乳			
	はがつおとなまあげのごまみそがらめ	◆はがつおでんぶんつき・なまあげ・みそ	しょうが	油・さとう・ごま	みりん・酒
	からしあえ		こまつな・キャベツ・きゅうり・にんじん		しょうゆ・からし
わかたけじる	わかめ・とうふ・とり肉	たけのこ・にんじん・ねぎ	油	しょうゆ・みりん・酒・塩・かつおだし・こんぶだし	
28 (火)	ミルクパン			ミルクパン	
	牛乳	牛乳			
	ポークビーンズ	ぶた肉・だいず	にんじん・たまねぎ・グリーンピース・トマト	じゃがいも・油・さとう	ケチャップ・塩・こしょう
	かんてんいりヘルシーサラダ	◆まぐろ油づけ・かんでん	キャベツ・きゅうり・こまつな・にんじん・レモンかじゅう	油・さとう	酢・しょうゆ・塩・こしょう
ヨーグルト	◆ヨーグルト				
30 (木)	きつねうどん(ソフトめん)	とり肉・油あげ	にんじん・だいこん・えのきたけ・こまつな・ねぎ・ほししいたけ	ソフトめん・油	しょうゆ・みりん・酒・塩・かつおだし・こんぶだし
	牛乳	牛乳			
	ししゃもフリッター(1・2・2)	◆ししゃもフリッター(ぎょうら)			
	だいずとツナのサラダ	だいず・◆まぐろ油づけ	にんじん・きゅうり・キャベツ	◆ノンエッグマヨネーズ	しょうゆ・こしょう

※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。
 ※献立表に記載している「たまご」とは「鶏卵」のことです。
 ※◆マークの食品は加工品です。
 ※ベーコン、ハム、ソーセージは乳・卵不使用の食物アレルギー対応品を使用しています。
 ※この献立表には微量の食品および調味料は記載されておりません。
 ※給食で使用しているパンは小麦粉・マーガリン・砂糖・塩・イースト・脱脂粉乳を基本に作られています。また、はちみつや黒砂糖、ココアパウダー、米粉などの副材料を加えたパンもあります。

今月の地場産物(那珂市産)・・・米、こまつな、ごぼう										
	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μg	ビタミンB ₁ mg	ビタミンB ₂ mg	ビタミンC mg	食塩相当量 g
平均栄養所要量	653	28.0	19.1	380	3.8	312	0.65	0.59	33	2.2
基準栄養所要量	650	26.8	18.0	350	3.0	200	0.40	0.40	25	2未満