



# 令和8年度4月分献立表



日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
8 水	スパゲッティミートソース	○	カラフルマリネ パインケーキ	豚肉、レンズまめ、牛乳、鶏卵、牛乳	スパゲッティ、油、さとう、バター、小麦粉	たまねぎ、セロリー、にんじん、マッシュルーム(缶)、ホールトマト(缶)、キャベツ、にんじん、えだまめおき身(冷凍)、ホールコーン(缶)、パインアップル(缶)	630 Kcal 24.8 g 24.5 g 1.8 g
9 木	麦ごはん	○	魚の塩焼き 野菜のごまだれかけ さつまい	牛乳、まさば、豚肉	米、おおむぎ、さとう、ごま、さつまいも	しょうが、もやし、ごまつな、にんじん、ごぼう、だいこん、ねぎ	627 Kcal 30.2 g 21.0 g 2.4 g
10 金	焼きカレーパン	○	春キャベツサラダ ミネストローネスープ	豚肉、牛乳、鶏肉、ひよこまめ	丸パン、パン粉、小麦粉、油、じゃがいも、さとう	たまねぎ、にんじん、セロリー、ホールトマト(缶)、かぶ、キャベツ、きゅうり	572 Kcal 26.4 g 21.9 g 3.1 g
13 月	青菜のチャーハン	○	しょうまい サンラータンスープ	干しえび、牛乳、豚肉、豆腐、鶏卵	米、油、しょうまいの皮、さとう、でん粉	ねぎ、にんじん、ごまつな、たまねぎ、たけのこ(水煮)、(干)しいたけ、しょうが、にんにく、きくらげ(乾)、にら	609 Kcal 25.1 g 20.0 g 2.3 g
14 火	麦ごはん	○	鶏肉の照り焼き 煮びたし みぞ汁	鶏肉、牛乳、ちくわ、油揚げ、生わかめ	米、おおむぎ、油、でん粉、さとう、じゃがいも	しょうが、ごまつな、もやし、えのきたけ、にんじん、たまねぎ、ねぎ	591 Kcal 29.2 g 14.7 g 2.6 g
15 水	ミルクパン	○	ポテトグラタン にんじンドレッシングのマカロニサラダ	ウィンナー、牛乳、シュレッドチーズ	ミルクパン、油、じゃがいも、バター、小麦粉、マカロニ、さとう	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム(缶)、パセリ、キャベツ、きゅうり、ホールコーン(缶)	625 Kcal 22.9 g 27.8 g 2.5 g
16 木	カレーライス	○	ピクルス ぶどうゼリー	鶏肉、レンズまめ、牛乳、粉寒天、粉ゼラチン	水稲穀粒(七分つき米)、油、じゃがいも、バター、小麦粉、さとう	にんにく、しょうが、たまねぎ、セロリー、にんじん、ホールトマト(缶)、きゅうり、だいこん、ぶどうジュース	660 Kcal 24.1 g 17.7 g 2.0 g
17 金	ゆかりごはん	○	千草焼き 野菜ののり和え 新じゃがいものどぼろ煮	牛乳、ツナ(缶)、鶏卵、刻みのり、豚肉、凍り豆腐	米、油、さとう、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、(干)しいたけ、万能ねぎ、ごまつな、白菜、しょうが、ごんにゃく	635 Kcal 27.7 g 20.7 g 2.6 g
20 月	麻婆豆腐丼	○	春雨サラダ くだもの(りんご)	豚肉、豆腐、牛乳、ハム	水稲穀粒(七分つき米)、油、さとう、でん粉、ごま油、春雨	にんにく、しょうが、ねぎ、にんじん、(干)しいたけ、キャベツ、きゅうり、りんご	657 Kcal 26.6 g 24.6 g 2.7 g
21 火	麦ごはん	○	鮭のチャンチャン焼き おひたし 豆腐汁	牛乳、鮭、油揚げ、豆腐	米、おおむぎ、バター、三温糖、さとう	にんじん、たまねぎ、キャベツ、もやし、ごまつな、白菜、ねぎ	567 Kcal 29.9 g 15.6 g 3.0 g
22 水	チキンライス	○	イタリアンサラダ フルーツヨーグルト	鶏肉、鶏卵、牛乳、フロセスチーズ、フレーンヨーグルト	米、おおむぎ、油、でん粉、さとう	たまねぎ、マッシュルーム(缶)、キャベツ、きゅうり、にんじん、パインアップル(缶)、黄桃(缶)	593 Kcal 23.2 g 20.0 g 1.8 g
23 木	ジャムサンド(イチゴ)	○	コーン入りフレンチサラダ クリームシチュー	牛乳、鶏肉	食パン、いちごジャム、さとう、油、じゃがいも、バター、小麦粉	キャベツ、きゅうり、とうもろこし(冷凍)、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム(缶)	570 Kcal 23.6 g 18.1 g 2.3 g
24 金	有機米ごはん <郷土料理 佐賀県>	○	豆腐のナゲット 野菜のおかかかけ だぶ	牛乳、豆腐、鶏肉、糸けずり	米、でん粉、パン粉、油、さといも、種麴	たまねぎ、白菜、ごまつな、にんじん、だいこん、ごんにゃく、ねぎ	581 Kcal 26.8 g 17.6 g 2.5 g
28 火	ソース焼きそば	○	わかめサラダ さつまいものドーナツ	豚肉、牛乳、わかめ、鶏卵	むし中華麺、油、ごま、さつまいも、小麦粉、さとう、バター	たまねぎ、にんじん、キャベツ、もやし、だいこん、きゅうり	695 Kcal 23.4 g 25.9 g 2.6 g
30 木	たけのこごはん	○	ししゃものからあげ キャベツの塩こんぶかけ みぞ汁	油揚げ、牛乳、ししゃも、塩昆布、豆腐、生わかめ	米、さとう、でん粉、油、ごま油	新たけのこ、にんじん、キャベツ、きゅうり、たまねぎ、ねぎ	631 Kcal 29.7 g 23.0 g 2.6 g



代田小学校の給食では

- ・ 1日に必要な栄養量の約1/3をとるように献立を作成しています。
- ・ 旬の食材を取り入れ、地元の野菜なども使っています。
- ・ 加工度の低いものを使用し、だしはかつお節や昆布、スープは鶏からで作っています。
- ・ カレールーやホワイトルーは、小麦粉や油、バターなどで手作りしています。
- ・ 米飯を中心として、パンや麺類も取り入れています。







