

# 令和8年 4月 献立表

世田谷社の学び舎世田谷区立若林小学校

日	献立名	主な材料名					エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
		主にからだをつくる		主にエネルギーの もとになる		主に体の調子を整える	
7 火	マーボー豆腐丼 春雨サラダ 清見オレンジ 牛乳	豚肉, 豆腐, ベーコン	牛乳	米, でん粉, 春雨, さとう	油, ごま油	にんじん, にら にんにく,しょうが, (干)しいたけ,ねぎ, キャベツ,きゅうり, 清見オレンジ	617 kcal 23.9 g 20.9 g 2.4 g
8 水	豚肉とごぼうのごはん じゃこと大根のサラダ じゃがいもとキャベツのみそ汁 りんごゼリー 牛乳	豚肉, 油揚げ, 大豆, 粉ゼラチン	牛乳, こんぶ, わかめ, じゃこ, 粉寒天	米, さとう, じゃがいも	油, ごま	にんじん ごぼう,(干)しいたけ, えだまめ(冷凍), だいこん,きゅうり, たまねぎ,キャベツ, りんごジュース	624 kcal 24.8 g 18.2 g 3.2 g
9 木	ごはん さばの塩焼き 野菜のごまあえ 豚汁 牛乳	さば, 豚肉, 豆腐	牛乳, こんぶ	米, さとう	ごま, 油	こまつな, にんじん しょうが,もやし, ごぼう,だいこん, こんにやく,ねぎ	620 kcal 27.8 g 26.3 g 2.3 g
10 金	ツナコーンチーズトースト ボルシチ イタリアンサラダ 牛乳	まぐろ缶詰, 豚肉	牛乳, シュレッド チーズ	無塩食パン, じゃがいも, さとう	油	パセリ, にんじん ホールコーン(缶), たまねぎ,にんにく, セロリー,キャベツ, きゅうり	644 kcal 20.7 g 29.5 g 2.1 g
13 月	チキンカレーライス 手作り福神漬け りんご 牛乳	鶏肉, レンズまめ	牛乳, 粉チーズ	七分つき米, じゃがいも, 小麦粉, さとう	油, バター	にんじん にんにく,しょうが, たまねぎ,セロリー, りんご,きゅうり, だいこん,れんこん	659 kcal 23.9 g 16.7 g 2.0 g
14 火	ミルクパン 牛乳 白身魚のフライ フレンチサラダ 白いんげんの田舎風スープ	メルルーサ, ベーコン, 豚肉, 白いんげん 豆	牛乳	ミルクパン, 小麦粉, パン粉, さとう, じゃがいも	油	にんじん, パセリ きゅうり,キャベツ, たまねぎ,にんにく	617 kcal 32.7 g 21.2 g 3.5 g
15 水	チャーハン ジャンボしゅうまい 春雨スープ 牛乳	豚肉, なると, 鶏卵, 豆腐	牛乳	米, しゅうまいの 皮, でん粉, 春雨	油	にんじん, こまつな ねぎ,たまねぎ, (干)しいたけ, しょうが, たけのこ(水煮)	606 kcal 27.7 g 18.1 g 2.9 g
16 木	スパゲッティミートソース 白菜のコールスロー オレンジケーキ 牛乳	豚肉, 大豆, 鶏卵	牛乳, スキム ミルク	スパゲッ ティ, 米粉, さとう, 小麦粉, マーマレード	油, バター	にんじん, ピーマン にんにく,たまねぎ, セロリー,きゅうり, マッシュルーム (レトルト),白菜, ホールコーン(缶)	682 kcal 28.8 g 25.0 g 2.0 g
17 金	豆乳ちゃんぽん 華風サラダ かんざらし 牛乳	豚肉,豚骨, 冷)えび,い か, (冷)あさり むき身, なると,豆乳	牛乳	蒸し中華め ん, さとう, 白玉もち, 三温糖, はちみつ	油, ごま油	にんじん, にら にんにく,キャベツ, もやし,きくらげ(乾), ねぎ,きゅうり, たまねぎ	600 kcal 22.7 g 20.4 g 3.2 g
20 月	麦ごはん ししゃものフライ キャベツの塩こんぶかけ 豆腐汁 牛乳	鶏卵, 豆腐	牛乳, ししゃも, 塩昆布	米, おおむぎ, 小麦粉, パン粉	油, ごま油	にんじん キャベツ,きゅうり, えのきたけ,白菜	600 kcal 27.5 g 18.2 g 2.2 g
21 火	きなこあげパン トマトシチュー 野菜ソテー カラマンダリン 牛乳	きな粉, 豚肉	牛乳	コッペパン, さとう, じゃがいも, 小麦粉	油, バター	にんじん, ホール トマト (缶), こまつな たまねぎ, マッシュルーム (レトルト), エリンギ,キャベツ, カラマンダリン	606 kcal 22.3 g 25.1 g 2.6 g

日	献立名	主な材料名				エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	
		主にからだをつくる		主にエネルギーの もとになる			主に体の調子を整える
22 水	たけのこごはん 鮭の西京焼き 和風サラダ 白菜のみそ汁 牛乳	油揚げ, 鮭	牛乳, わかめ	米, さとう	油, ごま	にんじん, 万能ねぎ 新たけのこ, えだまめ(冷凍), キャベツ, きゅうり, だいこん, たまねぎ, 白菜	621 kcal 31.4 g 18.2 g 3.6 g
23 木	スタミナ丼 華風漬け 中華スープ マーラーカオ 牛乳	豚肉, 鶏卵	牛乳	米, さとう, 小麦粉, 黒砂糖	ごま油, ごま, 油, バター	にら, チンゲン ツアイ にんにく, キムチ, 白菜, ねぎ, きゅうり, だいこん, しょうが, もやし, (干)しいたけ	668 kcal 26.7 g 20.7 g 3.5 g
24 金	わかめごはん 切干し大根の卵焼き チンゲン菜のおひたし じゃがいものそぼろ煮 牛乳	鶏ひき肉, 大豆, 鶏卵, 凍り豆腐	牛乳, わかめ	米, さとう, じゃがいも	ごま油, 油	チンゲン ツアイ, にんじん 切干しだいこん, ねぎ, にんにく, もやし, えのきたけ, しょうが, こんにやく, たまねぎ, (干)しいたけ, えだまめ(冷凍)	686 kcal 34.5 g 21.8 g 3.0 g
27 火	有機米ごはん 鱈のからあげ 野菜と油揚げの甘酢和え かきたま汁 牛乳	さわら, 油揚げ, 豆腐, 鶏卵	牛乳, わかめ	米, さとう, でん粉	油	こまつな, にんじん しょうが, にんにく, キャベツ, もやし, ねぎ	649 kcal 30.4 g 23.3 g 2.7 g
28 水	高野豆腐のそぼろ丼 あられふのみそ汁 フルーツポンチ 牛乳	凍り豆腐, 鶏卵	牛乳, わかめ	七分つき米, さとう, あられふ	油	にんじん しょうが, たまねぎ, えだまめ(冷凍), だいこん, えのきたけ, パイナップル(缶), 黄桃(缶), みかん(缶)	653 kcal 29.8 g 17.9 g 2.3 g
30 木	アスパラガスのピザトースト コーンチャウダー 甘夏 牛乳	ベーコン, 鶏肉, レンズまめ	牛乳, シュレッド チーズ, 牛乳	食パン, じゃがいも, 小麦粉	油, バター	ピーマン, アスパラ ガス, にんじん にんにく, たまねぎ, マッシュルーム (レトルト), ホールコーン(缶), クリームコーン(缶), 甘 夏みかん	614 kcal 27.7 g 21.9 g 3.1 g

※材料および献立は変更させていただく場合があります。

## 4月の給食目標 給食について知ろう

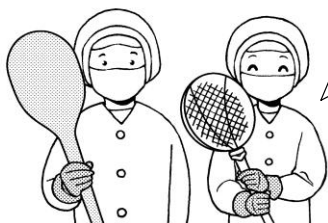
### 4月が旬の食材

かぶ キャベツ 菜の花 ふき たけのこ  
うど さやえんどう いちご 清見オレンジ  
河内晩柑 めばる あさり とびうお  
たい さより さくらえび わかめ

## 学校給食が始まります

学校給食は、成長期にあるみなさんの心身の健全な発達のため、栄養バランスのとれた豊かな食事を提供しています。また、食に関する指導を効果的にすすめる教材としての役割も持っています。

今年度も安心安全でおいしい給食を提供していきますので、よろしくお願いします。



©少年写真新聞社2026

ご入学、ご進級おめでとうございます。  
昨年度に引き続き、調理は協立給食株式会社に委託しております。十分な衛生管理のもと、安心・安全でおいしい給食を作ります。  
だしは、かつお・昆布・鶏ガラ・豚骨からとり、カレーのルーやサラダのドレッシングも手作りです。人気メニューのジャンボぎょうざやコロケも、一つ一つ心を込めて手作りします。  
給食を通して、子どもたちの心と体の健やかな成長を支えていきたいと思ひます。  
どうぞよろしくお願いいたします。

### 栄養バランスがよい食事の見本！ 給食

**主菜** 魚、肉、卵、豆腐などを使ったおかず。おもに体をつくるもとになります。

**副菜** 野菜、きのこなどを使ったおかず。おもに体の調子をととのえるもとになります。

**牛乳**

**主食** ごはん、パン、めんなど。おもにエネルギーのもとになります。

**汁物** みそ汁、スープなど。

### 白衣の洗濯のお願い



衛生的に給食の配せんができるように、白衣の洗濯や、ボタンが取れそうな時は修繕などをお願いします。

### 給食当番 白衣のたたみ方

