

令和8年4月分 学校給食献立表

月	火	水	木	金																																																																																																																																																																									
 <p>ご入学 ご進級 おめでとう ございます</p>	<p>食物アレルギーのある児童の 保護者の方へ</p> <p>学校での対応が必要な児童につきましては、「学校生活管理指導表（アレルギー疾患用）」の提出が必須になります。</p> <p>その上で、お子様のアレルギーとなる食材については、毎月の献立表及び、希望によりお渡ししている成分表でご確認いただき、除去の指示のある食材は、連絡帳などで担任へお知らせください。</p> <p>なお、給食では、そば、落花生、くるみは使用していません。</p>			<p>9 ごはん ぎゅうにゅう</p> <table border="1" style="width:100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td>わかたけ</td><td>30</td><td>赤</td> <td>たこ</td><td>8</td><td>赤</td> </tr> <tr> <td>とうふ</td><td>30</td><td>赤</td> <td>ちくわ</td><td>2</td><td>赤</td> </tr> <tr> <td>かまぼこ</td><td>8</td><td>赤</td> <td>キャベツ</td><td>10</td><td>緑</td> </tr> <tr> <td>わかめ</td><td>2</td><td>赤</td> <td>あおねぎ</td><td>4</td><td>緑</td> </tr> <tr> <td>たけのこ</td><td>25</td><td>緑</td> <td>こむぎこ</td><td>8</td><td>黄</td> </tr> <tr> <td>みつば</td><td>3</td><td>緑</td> <td>やまいも</td><td>1.5</td><td>黄</td> </tr> <tr> <td>しお、しょうゆ</td><td></td><td></td> <td>こなかつお</td><td>0.5</td><td>赤</td> </tr> <tr> <td>けずりぶし、だしこんぶ</td><td></td><td></td> <td>ソース</td><td>1</td><td>本</td> </tr> <tr> <td></td><td></td><td></td> <td>クラス1本</td><td></td><td></td> </tr> </table> <p>きりぼしだいこんのもの</p> <table border="1" style="width:100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td>ぶたにく</td><td>5</td><td>赤</td> <td>てづくりこんぶ</td><td></td><td></td> </tr> <tr> <td>あぶらあげ</td><td>5</td><td>赤</td> <td>ふりかけ</td><td></td><td></td> </tr> <tr> <td>きりぼしだいこん</td><td>5</td><td>緑</td> <td>けずりぶし</td><td>2</td><td>赤</td> </tr> <tr> <td>にんじん</td><td>5</td><td>緑</td> <td>だしこんぶ</td><td>0.5</td><td>赤</td> </tr> <tr> <td>けずりぶし</td><td></td><td></td> <td>さとう、しょうゆ</td><td></td><td></td> </tr> <tr> <td>さとう、しょうゆ</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td> </tr> </table> <table border="1" style="width:100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td>エネルギー kcal</td><td>たんぱく質 g</td><td>しじつ g</td> </tr> <tr> <td>580</td><td>21.9</td><td>16.3</td> </tr> </table>	わかたけ	30	赤	たこ	8	赤	とうふ	30	赤	ちくわ	2	赤	かまぼこ	8	赤	キャベツ	10	緑	わかめ	2	赤	あおねぎ	4	緑	たけのこ	25	緑	こむぎこ	8	黄	みつば	3	緑	やまいも	1.5	黄	しお、しょうゆ			こなかつお	0.5	赤	けずりぶし、だしこんぶ			ソース	1	本				クラス1本			ぶたにく	5	赤	てづくりこんぶ			あぶらあげ	5	赤	ふりかけ			きりぼしだいこん	5	緑	けずりぶし	2	赤	にんじん	5	緑	だしこんぶ	0.5	赤	けずりぶし			さとう、しょうゆ			さとう、しょうゆ						エネルギー kcal	たんぱく質 g	しじつ g	580	21.9	16.3	<p>10 コッペパン ぎゅうにゅう</p> <table border="1" style="width:100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td>もずくスープ</td><td>5</td><td>赤</td> <td>さけの</td><td></td><td></td> </tr> <tr> <td>もずく</td><td>5</td><td>赤</td> <td>みそマヨネーズ</td><td>やき</td><td></td> </tr> <tr> <td>ぶたにく</td><td>10</td><td>赤</td> <td>さけ</td><td>40</td><td>赤</td> </tr> <tr> <td>たまねぎ</td><td>20</td><td>緑</td> <td>たまねぎ</td><td>8</td><td>緑</td> </tr> <tr> <td>もやし</td><td>15</td><td>緑</td> <td>パセリ</td><td>0.3</td><td>緑</td> </tr> <tr> <td>レタス</td><td>5</td><td>緑</td> <td>あかみそ</td><td>1</td><td>赤</td> </tr> <tr> <td>にんじん</td><td>5</td><td>緑</td> <td>マヨネーズ</td><td>3</td><td>黄</td> </tr> <tr> <td>えのきたけ</td><td>5</td><td>緑</td> <td></td><td></td><td></td> </tr> <tr> <td>しお、こしょう、しょうゆ</td><td></td><td></td> <td>ぶた・とりがらスープ</td><td></td><td></td> </tr> </table> <p>バジルポテト</p> <table border="1" style="width:100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td>ハム</td><td>10</td><td>赤</td> <td>じゃがいも</td><td>40</td><td>黄</td> </tr> <tr> <td>バジルペースト</td><td></td><td></td> <td>しお、こしょう</td><td></td><td></td> </tr> </table> <table border="1" style="width:100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td>エネルギー kcal</td><td>たんぱく質 g</td><td>しじつ g</td> </tr> <tr> <td>575</td><td>30.1</td><td>18.2</td> </tr> </table>	もずくスープ	5	赤	さけの			もずく	5	赤	みそマヨネーズ	やき		ぶたにく	10	赤	さけ	40	赤	たまねぎ	20	緑	たまねぎ	8	緑	もやし	15	緑	パセリ	0.3	緑	レタス	5	緑	あかみそ	1	赤	にんじん	5	緑	マヨネーズ	3	黄	えのきたけ	5	緑				しお、こしょう、しょうゆ			ぶた・とりがらスープ			ハム	10	赤	じゃがいも	40	黄	バジルペースト			しお、こしょう			エネルギー kcal	たんぱく質 g	しじつ g	575	30.1	18.2
わかたけ	30	赤	たこ	8	赤																																																																																																																																																																								
とうふ	30	赤	ちくわ	2	赤																																																																																																																																																																								
かまぼこ	8	赤	キャベツ	10	緑																																																																																																																																																																								
わかめ	2	赤	あおねぎ	4	緑																																																																																																																																																																								
たけのこ	25	緑	こむぎこ	8	黄																																																																																																																																																																								
みつば	3	緑	やまいも	1.5	黄																																																																																																																																																																								
しお、しょうゆ			こなかつお	0.5	赤																																																																																																																																																																								
けずりぶし、だしこんぶ			ソース	1	本																																																																																																																																																																								
			クラス1本																																																																																																																																																																										
ぶたにく	5	赤	てづくりこんぶ																																																																																																																																																																										
あぶらあげ	5	赤	ふりかけ																																																																																																																																																																										
きりぼしだいこん	5	緑	けずりぶし	2	赤																																																																																																																																																																								
にんじん	5	緑	だしこんぶ	0.5	赤																																																																																																																																																																								
けずりぶし			さとう、しょうゆ																																																																																																																																																																										
さとう、しょうゆ																																																																																																																																																																													
エネルギー kcal	たんぱく質 g	しじつ g																																																																																																																																																																											
580	21.9	16.3																																																																																																																																																																											
もずくスープ	5	赤	さけの																																																																																																																																																																										
もずく	5	赤	みそマヨネーズ	やき																																																																																																																																																																									
ぶたにく	10	赤	さけ	40	赤																																																																																																																																																																								
たまねぎ	20	緑	たまねぎ	8	緑																																																																																																																																																																								
もやし	15	緑	パセリ	0.3	緑																																																																																																																																																																								
レタス	5	緑	あかみそ	1	赤																																																																																																																																																																								
にんじん	5	緑	マヨネーズ	3	黄																																																																																																																																																																								
えのきたけ	5	緑																																																																																																																																																																											
しお、こしょう、しょうゆ			ぶた・とりがらスープ																																																																																																																																																																										
ハム	10	赤	じゃがいも	40	黄																																																																																																																																																																								
バジルペースト			しお、こしょう																																																																																																																																																																										
エネルギー kcal	たんぱく質 g	しじつ g																																																																																																																																																																											
575	30.1	18.2																																																																																																																																																																											

13 **ごはん**
ぎゅうにゅう

マーボー豆腐	15	赤	あげぎょうざ	2	コ
ぶたミンチ	15	赤	ぎょうざ	2	コ
ひきわりだいず	10	赤	ナムル		
とうふ	90	赤	こまつな	20	緑
しろねぎ	10	緑	もやし	20	緑
あおねぎ	5	緑	にんじん	5	緑
ほししいたけ	0.5	緑	しろごま	1	黄
つちしょうが	0.5	緑	さとう、しょうゆ		
あかみそ	2	赤	ごまあぶら		
はつちょうみそ	2	赤			
にんにく、さとう、しょうゆ					
ぶた・とりがらスープ					
でんぶん、オイスターソース					
トウバンジャン					

エネルギー kcal	たんぱく質 g	しじつ g
639	26.0	20.6

14 **こくとうパン**
ぎゅうにゅう

とうにゅうスープ	10	赤	ハムエッグ	1	コ
とりにく	10	赤	たまご	1	コ
じゃがいも	30	黄	ハム	5	赤
たまねぎ	30	緑	しお、こしょう		
はくさい	20	緑			
にんじん	15	緑	ザワークラウト		
パセリ	0.5	緑	キャベツ	40	緑
とうにゅう	30	赤	にんじん	5	緑
とうにゅうクリーム	5	赤	しお、さとう、す		
しお、こしょう					
とりがらスープ					

エネルギー kcal	たんぱく質 g	しじつ g
600	28.3	18.0

15 **ごはん**
ぎゅうにゅう

カレー	25	赤	ツナサラダ	5	赤
ぎゅうにく	25	赤	まぐろフレーク	5	赤
じゃがいも	55	黄	キャベツ	30	緑
たまねぎ	40	緑	きゅうり	10	緑
にんじん	20	緑	レモン汁		
ソテーオニオン	10	緑	ドレッシング	1	本
ブルーベリー	2	緑			
カレールー	12		プリン		
トマトケチャップ			プリン	1	コ
とりがらスープ					

**1年生給食
スタート**

卵・乳を使わない
プリンを使用します。

エネルギー kcal	たんぱく質 g	しじつ g
674	21.9	18.8

16 **ごはん**
ぎゅうにゅう

じゃがいもの	5	赤	ぶたにくの	40	赤
みそしる	5	赤	しょうがやき		
あぶらあげ	5	赤	ぶたにく	40	赤
わかめ	2	赤	たまねぎ	20	緑
じゃがいも	30	黄	つちしょうが	0.5	緑
たまねぎ	20	緑	しょうゆ		
あおねぎ	5	緑	ごぼうのきんぴら		
しろ、あかみそ	8	赤	ちくわ	5	赤
けずりぶし			ごぼう	20	緑
さとう、しょうゆ			にんじん	10	緑
			つきこんにやく	10	
			しろごま	1	黄
			さとう、しょうゆ		

てづくりふりかけ

エネルギー kcal	たんぱく質 g	しじつ g
552	25.7	11.8

17 **うずまきパン**
ぎゅうにゅう

はるさめスープ	10	赤	チキンナゲット	2	コ
ぶたにく	10	赤	チキンナゲット	2	コ
はるさめ	5	黄	ポテトサラダ		
たまねぎ	20	緑	じゃがいも	35	黄
チンゲンサイ	15	緑	グリーンアスパラ	10	緑
にんじん	10	緑	ホールコーン	5	緑
もやし	10	緑	マヨネーズ	1	本
えのきたけ	5	緑	クラス1本		
しお、こしょう、しょうゆ			しお		
ぶた・とりがらスープ					

エネルギー kcal	たんぱく質 g	しじつ g
635	23.8	23.4

20 **ごはん**
ぎゅうにゅう

みそおでん	10	赤	さわらの	1	コ
ぶたにく	10	赤	てりやき		
あつあげ	30	赤	さわら 1切(50)	赤	
ちくわ	10	赤	さとう、しょうゆ		
じゃがいも	50	黄			
にんじん	20	緑	チンゲンサイの		
こんにやく	20		ごまあえ		
しろみそ	4	赤	チンゲンサイ	30	緑
さとう、しょうゆ			もやし	10	緑
			しめじ	5	緑
			しろごま	1	黄
			さとう、しょうゆ、す		

河内長野市では毎月19日の「食育の日」に合わせて、19日(休みの場合はその前後)によくかむ献立を取り入れています。

エネルギー kcal	たんぱく質 g	しじつ g
612	27.9	16.7

21 **まるパン**
ぎゅうにゅう

やさいスープ	10	赤	コロッケ	1	コ(50)
とりにく	10	赤	コロッケ	1	コ(50)
じゃがいも	20	黄	キャベツと		
たまねぎ	20	緑	コーンのソテー		
こまつな	10	緑	ベーコン	7	赤
にんじん	5	緑	キャベツ	40	緑
セロリー	3	緑	ホールコーン	7	緑
しお、こしょう、しょうゆ			しお、こしょう、しょうゆ		
とりがらスープ					

エネルギー kcal	たんぱく質 g	しじつ g
582	22.9	20.3

22 **ごはん**
ぎゅうにゅう

ごもくめ	10	赤	やきつくね	45	赤
とりにく	10	赤	とりだんご	45	赤
だいず	8	赤			
ちくわ	5	赤			
ごぼう	20	緑	こまつなの		
にんじん	20	緑	にびたし		
れんこん	15	緑	あぶらあげ	5	赤
たけのこ	10	緑	こまつな	45	緑
こんにやく	20		さとう、しょうゆ		
さとう、しょうゆ			けずりぶし		

エネルギー kcal	たんぱく質 g	しじつ g
604	26.7	18.3

23 **ごはん**
ぎゅうにゅう

ふかがわどんぶり	30	赤	じゃがいもの	50	黄
たまご	30	赤	ごまみそあえ		
あさり	10	赤	じゃがいも	50	黄
かまぼこ	10	赤	あかみそ	2	赤
こうやどうふ	2	赤	しろごま	0.5	黄
たまねぎ	40	緑	さとう		
にんじん	10	緑	きゅうりの		
あおねぎ	5	緑	すのもの		
ほししいたけ	0.5	緑	わかめ	0.3	赤
さとう、しょうゆ			きゅうり	20	緑
けずりぶし			もやし	20	緑
			さとう、しお、す、しょうゆ		

エネルギー kcal	たんぱく質 g	しじつ g
601	22.1	16.0

24 **げんえんペーパーパン**
ぎゅうにゅう

やきそば	10	赤	やきとり	40	赤
ぶたにく	10	赤	とりにく	40	赤
いか	10	赤	しろねぎ	20	緑
かんめん	35	黄	さとう、しょうゆ		
キャベツ	40	緑	でんぶん		
もやし	20	緑	フルーツミックス		
たまねぎ	20	緑	みかん(缶)	20	緑
にんじん	10	緑	りんご(缶)	10	緑
ピーマン	5	緑	パイナップル	10	緑
トマトケチャップ			ゼリー	20	黄
ウスターソース					
しお、こしょう、しょうゆ					

エネルギー kcal	たんぱく質 g	しじつ g
655	27.6	24.1

27 **ごはん**
ぎゅうにゅう

カレーにくじゃが	25	赤	きびなごの	30	赤
ぶたにく	25	赤	からあげ		
じゃがいも	55	黄	きびなご	30	赤
たまねぎ	40	緑	しょうゆ、でんぶん		
にんじん	20	緑			
いとこんにやく	20		「きびなご」は、まれに、お腹に卵がある可能性がります。		
さとう、しょうゆ、カレーこ					
			キャベツの		
			おかかあえ		
			キャベツ	30	緑
			こまつな	10	緑
			はなかつおクラス数袋		
			さとう、しょうゆ		

エネルギー kcal	たんぱく質 g	しじつ g
571	24.6	12.5

28 **なかよしパン**
ぎゅうにゅう

スープに	15	赤	ほうれんそうの	5	赤
とりにく	15	赤	サラダ		
じゃがいも	55	黄	ハム	5	赤
たまねぎ	30	緑	ほうれんそう	25	緑
にんじん	20	緑	もやし	10	緑
キャベツ	15	緑	ホールコーン	5	緑
セロリー	3	緑	さとう、しお、こしょう		
さとう、しお、しょうゆ			しょうゆ、レモン汁		
とりがらスープ					

きょうかしよ
メニュー

4年 国語
「白いぼうし」

くだもの
あまなつ 1/6コ 緑

今年度は、毎月、教科書に登場するお話にちなんだ食べ物を紹介していきます。

エネルギー kcal	たんぱく質 g	しじつ g
557	21.6	17.0

**献立表
食育だより**

毎月配布する献立表
を台所に貼るなどして、
ご家庭の献立の参考
にしてください。

30 **たけのこごはん**
ぎゅうにゅう

さわにわん	10	赤	とうふ	1	コ(50)
ぶたにく	10	赤	ハンバーグ		
ごぼう	20	緑	とうふハンバーグ		
にんじん	15	緑			
こまつな	10	緑	つちしょうが	0.1	緑
なまししいたけ	5	緑	さとう、しょうゆ		
しお、しょうゆ			でんぶん		
けずりぶし、だしこんぶ					

**じゃがいもと
ひじきのもの**

ひじき	2	赤
あぶらあげ	10	赤
じゃがいも	20	黄
にんじん	10	緑
さとう、しょうゆ		
けずりぶし		

エネルギー kcal	たんぱく質 g	しじつ g
575	24.5	15.0

栄養三色

赤 ※たんぱく質・無機質
からだをつくる
《乳・肉・魚・豆類・海藻類》

緑 ※ビタミン・無機質
からだの調子をととのえる
《野菜・果物・きのこ》

黄 ※脂質・炭水化物
力や熱になる

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビ タ ミ ン			食物繊維 g	
								A μg	B1 mg	B2mg		Cmg
4月分の平均	601	25.0(16.6)	17.8(26.7%)	2.1	346	87	3.2	229	0.52	0.58	29	4.4
文部科学省 摂取基準	650	摂取エネルギー 全体の13~20%	摂取エネルギー 全体の20~30%	2未満	350	50	3.0	200	0.40	0.40	25	4.5以上

**楽しく給食を
食べよう!**

◎ 献立表に記載された数量は、中学年(3・4年生)です。
◎ やむをえない事情により、献立を変更することがあります。ご了承ください。