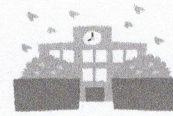


4月こんだてひょう



2026年度
津久井学校給食センター(14回)

日 曜	こんだてめい	主な食材			メモ	栄養価		
		赤のしょくひん	黄のしょくひん	緑のしょくひん		エネルギー(Kcal)	脂質(g)	
		血やにくになる	働く力になる	体の調子を整える		たんぱく質	食塩相当量	
10 金	スパゲティミートソース 牛乳 ごまドレッシングサラダ バナナケーキ	牛乳 ぶたにく だいず チーズ ハム	スパゲティ あぶら ごま ホットケーキようこむぎこ	●にんじん たまねぎ しょうが にんにく セロリー マッシュルーム パセリ トマト ●キャベツ きゅうり パナナ	新年度がスタートしました。今 年も元気に過ごしてください。 バナナケーキは、給食セン ターの手作りです。	小	622	21.9
						中	23.8	2.3
						中	749	25.6
13 月	コッペパン 牛乳 ポテトドッグ こぶくろケチャップ はるキャベツとまめのスープ	牛乳 しろいんげんまめ ベーコン ぶたにく	パン じゃがいも ホットケーキようこむぎこ あぶら オリーブオイル	●キャベツ たまねぎ パセリ にんにく	地場産のキャベツと白いんげ ん豆を使ったスープです。	小	632	22.7
						中	21.6	2.3
						中	791	27.1
14 火	ごはん 牛乳 ジャージャン豆腐 にんじんじゃこサラダ みしょうかん	牛乳 なまあげ ぶたにく みそ ちりめんじゃこ	ごはん ごまあぶら さとう しらたき	●にんじん ●キャベツ ●ながねぎ たけのこ しいたけ しょうが チンゲンサイ みしょうかん	ジャージャン豆腐は「家常豆 腐」と書きます。生揚げと豚 肉、野菜を使った煮ものです。	小	677	22.6
						中	28.5	1.7
						中	856	27.3
15 水	なのはなごはん 牛乳 さわらのごまみそやき わかめじる	牛乳 ●たまご ちりめんじゃこ ★さわら みそ とりにく わかめ とうふ	こめ さとう あぶら ごまあぶら ごま	●こまつな ●にんじん たけのこ しいたけ ●ながねぎ	卵の黄色と小松菜の緑で葉の 花をイメージしたごはんです。 ★さかなのほねにちゅういして たべてね。	小	620	20.0
						中	32.6	2.8
						中	758	23.2
16 木	ごはん 牛乳 えびいりはるまき だいこんとうずらたまごのスープ	牛乳 えび ぶたにく とうふ うずらたまご	ごはん はるまきのかわ ごまあぶら でんぶん あぶら こむぎこ	もやし たけのこ にんじん しいたけ しょうが だいこん ●こまつな	えび入り春巻きは、給食セン ターで手作りします。	小	677	22.6
						中	24.5	2.0
						中	805	24.2
17 金	コッペパン 牛乳 ビーンズカレー キャベツとコーンのソテー みかんジュレ	牛乳 ぶたにく しろいんげんまめ レンズまめ だっしふんにゅう	パン じゃがいも あぶら カレールウ ゼリーふんまつ	たまねぎ にんじん にんにく しょうが りんご みかん グリーンピース ●キャベツ ホールコーン ナタデココ	みかんジュレは、給食センター 手作りのデザートです。	小	672	21.2
						中	24.1	2.9
						中	853	25.4
20 月	ロールパン 牛乳 カレイのピザやき ひよこまめ きよみオレンジ	牛乳 カレイ チーズ ひよこまめ ベーコン とりにく	パン あぶら じゃがいも	にんじん ピーマン たまねぎ マッシュルーム ●こまつな きよみオレンジ	「カレイ」に野菜とケチャップ、 チーズをのせて。 ★さかなのほねにちゅういして たべてね。	小	596	22.9
						中	29.0	2.6
						中	744	28.0
21 火	ごはん 牛乳 おやこんのぐ じゃがいものみそしる きざみのり	牛乳 とりにく ●たまご のり とうふ わかめ あぶらあげ みそ	ごはん さとう じゃがいも	にんじん たまねぎ ★みつば ●ながねぎ	ごはんに具をのせて、親子丼 にして食べてください。	小	636	17.2
						中	27.9	2.2
						中	809	20.1
22 水	アーモンドトースト 牛乳 ポークビーンズ フルーツあえ	牛乳 しろいんげんまめ ぶたにく ベーコン	パン ソフトマーガリン アーモンド さとう じゃがいも あぶら	にんじん たまねぎ セロリー グリンピース みかん バイン おうとう りんごかじゅう	アーモンドトーストは、食パン に、マーガリンとアーモンドを ぬって手作りします。	小	617	23.8
						中	21.6	1.9
						中	726	27.6
23 木	ごはん 牛乳 しんじやがいものにつけ もやしのおかかあえ	牛乳 とりにく あぶらあげ かつおぶし	ごはん ★しんじやがいも こんにやく あぶら さとう	にんじん たけのこ ★さやえんどう しいたけ もやし ●のらぼうな	一口サイズの新じゃがいもを 使った一年に一度の料理で す。	小	606	14.2
						中	21.1	1.7
						中	766	16.3
24 金	にんじんチャーハン 牛乳 きびなごのカレーあげ たまごちゅうかスープ アーモンド	牛乳 ハム きびなご とりにく とうふ ●たまご	こめ ごまあぶら でんぶん こむぎこ あぶら アーモンド	にんじん ●ながねぎ しょうが ●こまつな しいたけ きくらげ たけのこ	カレー粉をいれた粉を、きびな ごにまぶして揚げます。 ★さかなのほねにちゅういして たべてね。	小	640	24.6
						中	29.8	2.3
						中	761	27.5
27 月	コッペパン 牛乳 ホワイトチュー こまつなもやしのソテー きよみオレンジ	牛乳 とりにく ベーコン だっしふんにゅう チーズ	パン じゃがいも あぶら ホワイトルウ	にんじん たまねぎ マッシュルーム グリンピース ●こまつな もやし ホールコーン きよみオレンジ	地場産の小松菜を使ったソ テーです。	小	603	20.8
						中	24.2	2.6
						中	739	24.3
28 火	ごはん 牛乳 ホキのからあげ うのはなのいりに たまねぎのみそしる	牛乳 ホキ おから とりにく わかめ みそ	ごはん こむぎこ でんぶん あぶら さとう じゃがいも	しいたけ にんじん ごぼう わけぎ しょうが たまねぎ さやえんどう	おからを白い卵の花に見立て た炒り煮です。 ★さかなのほねにちゅういして たべてね。	小	697	20.0
						中	28.4	2.4
						中	871	23.2
30 木	ごはん 牛乳 まぐろのケチャップあえ キャベツのにびたし さわにわん	牛乳 まぐろ あぶらあげ かつおぶし ぶたにく	ごはん でんぶん こめ あぶら さとう	しょうが キャベツ もやし ごぼう にんじん だいこん えのきたけ ばんのうねぎ	まぐろの角切りをから揚げにし て、ケチャップであえます。 ★さかなのほねにちゅういして たべてね。	小	692	21.9
						中	29.3	2.4
						中	877	26.1
小	36.4	3.0						
中	642	21.2						
中	26.2	2.3						
中	793	24.7						
中	31.6	2.9						

※材料の都合により献立を変更することがあります。

※ 上記の食品以外に調味料を使用しています。

★献立表について…小学校の栄養価は、中学年の量で記載してあります。

(主食やおかずの量は、低・中・高で異なりますので中学年を1として、低学年は0.9倍、高学年は1.1倍を目安にご覧下さい。)

4月の
平均値

☆☆うらもごらんください☆☆

