



4月こんだてひょう



谷口台小学校
令和8年4月発行

日 曜日	献立		赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養価	
	主食	飲み物	血やにくになる	働く力になる	体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 しじつ しょくえん	
9 木	スパゲティ ミートソース		ごまドレッシングサラダ バナナケーキ	ぶたにく だいず ぎゅうにゅう ハム とうにゅう	スパゲティ あぶら ごま ホットケーキのこな	にんじん たまねぎ トマト しょうが にんにく パセリ セロリー マッシュルーム キャベツ きゅうり パナナ	608 kcal 23.3 g 20.4 g 2.5 g
10 金	にんじん チャーハン		きびなごのカレーあげ ちゅうかふうたまごスープ こぶくろアーモンド	ハム ぎゅうにゅう きびなご とりにく とうふ たまご	こめ でんぶん こむぎこ あぶら アーモンド	にんじん こまつな ながねぎ しょうが しいたけ きくらげ だけのこ	628 kcal 29.1 g 24.0 g 2.4 g
13 月	むぎごはん		ジャージャンとうふ にんじんじゃこサラダ	ぎゅうにゅう なまあげ ぶたにく みそ ちりめんじゃこ	こめ むぎ あぶら さとう しらたき	にんじん キャベツ ながねぎ だけのこ しょうが しいたけ チンゲンサイ	645 kcal 27.9 g 22.5 g 1.7 g
14 火	ロールパン		かわいいのピザやき はるキャベツとまめのスープ みしょうかん	ぎゅうにゅう かわいい チーズ いんげんまめ とりにく	ロールパン あぶら	にんじん ピーマン パセリ マッシュルーム キャベツ たまねぎ にんにく みしょうかん	631 kcal 31.1 g 23.9 g 2.9 g
15 水	ごはん		しんじゃがいものにつけ もやしのおかかあえ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ かつおぶし	ごはん じゃがいも こんにゃく あぶら さとう	にんじん だけのこ さやえんどう しいたけ もやし こまつな	601 kcal 20.7 g 14.1 g 1.6 g
16 木	くろパン		さけのハーブやき ようふうかきたましる ヨーグルトポンチ	ぎゅうにゅう さけ たまご ベーコン ヨーグルト	くろパン あぶら じゃがいも でんぶん	にんにく にんじん たまねぎ パセリ みかんかん バインかん ももかん	670 kcal 33.2 g 22.3 g 2.6 g
17 金	ツナピラフ		ばりばりサラダ ひよこまめのスープ	まぐろ ぎゅうにゅう ひよこまめ とりにく	こめ あぶら ワンタンのかわ じゃがいも	にんじん たまねぎ マッシュルーム パセリ とうもろこし キャベツ こまつな	600 kcal 20.0 g 19.0 g 2.5 g
20 月	なのはな ごはん		さわらのごまみそやき わかめじる	たまご ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう さわら みそ とりにく わかめ とうふ	こめ むぎ さとう あぶら ごま	こまつな にんじん だけのこ しいたけ ながねぎ	619 kcal 31.6 g 21.1 g 2.9 g
21 火	いたく ごはん		ピピンパ わかめとたまごのスープ りんごゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく わかめ とうふ たまご	ごはん あぶら さとう でんぶん こまつな ゼリーのこな	しょうが にんにく もやし しいたけ にんじん こまつな りんごかん ながねぎ りんごかじゅう	623 kcal 25.3 g 14.5 g 1.9 g
22 水	アーモンド トースト		ポークビーンズ もやしのソテー	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく ベーコン	しょくパン さとう ソフトマーガリン アーモンド じゃがいも あぶら	にんじん たまねぎ セロリー グリーンピース もやし	662 kcal 26.8 g 28.5 g 2.5 g
23 木	わかめ ごはん		とうふいりたまごやき なめこのみそしる あまなつみかん	わかめごはんのもと ぎゅうにゅう とうふ たまご かつおぶし あぶらあげ みそ	こめ さとう じゃがいも	はんのうねぎ なめこ にんじん たまねぎ あまなつみかん	606 kcal 21.9 g 15.4 g 2.8 g
24 金	コッペパン		ホワイトシチュー こまつなともやしのソテー きよみオレンジ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン チーズ とうにゅう ハム	コッペパン あぶら じゃがいも こむぎこ	にんじん たまねぎ マッシュルーム パセリ こまつな とうもろこし もやし きよみオレンジ	627 kcal 23.5 g 22.6 g 2.5 g
27 月	いたく ごはん		さばのこうみやき にびたし たまねぎのみそしる	ぎゅうにゅう さば かつおぶし とうふ わかめ みそ	ごはん さとう ごま じゃがいも	しょうが ながねぎ もやし こまつな にんじん たまねぎ	649 kcal 25.8 g 23.4 g 2.4 g
28 火	ロールパン		ポテトドッグ やさいスープ きよみオレンジ	ぎゅうにゅう とりにく	ロールパン じゃがいも ホットケーキのこな あぶら	レタス キャベツ にんじん きよみオレンジ	667 kcal 20.3 g 26.5 g 2.6 g
30 木	むぎごはん		ビーンズカレーライス こまつなとしらすのサラダ	ぎゅうにゅう とりにく いんげんまめ レンズまめ とうにゅう しらす	こめ じゃがいも あぶら こむぎこ さとう ごま むぎ	たまねぎ にんじん にんにく しょうが アップルソース キャベツ グリーンピース こまつな	679 kcal 21.1 g 23.2 g 2.3 g

※材料などの都合により、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。
※栄養価は中学年量です。

4月平均

634 kcal
25.4 g
21.4 g
2.4 g

