

令和8年4月 給食予定献立表

給食回数14回 牛乳回数14回
米飯回数8回

茅ヶ崎市立今宿小学校

日	こんだてめい	ざいりょうめい			えいようか			
		き	あか	みどり	I補* (kcal)	えんぱん (g)	たんぱく しつ (g)	ししつ (g)
		おもにねつやちからの もとなるもの	おもにからだを つくるもの	おもにからだのちょうしを ととのえるもの				
10 (金)	ごはん ぎゅうにゅう てづくりひじきふりかけ たちうおのカレーあげ うちまめじる	こめ むぎ ごま さとう こむぎこ でんぱん あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ひじき たちうお とうふ だいず みそ	ゆかり しょうが にんじん だいこん ながねぎ こまつな	670	2.4	24.5	26.6
13 (月)	やさしいラーメン ぎゅうにゅう はるまき	ホットラーメン ごまあぶら はるさめ さとう でんぱん はるまきのかわ あぶら	やきぶた なた ぎゅうにゅう ぶたにく	にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ もやし メンマ ホールコーン たら ながねぎ ほししいたけ たけのこ	611	2.4	23.9	18.0
14 (火)	ごはん ぎゅうにゅう さけのレモンしょうゆやき すいとん	こめ むぎ さとう こむぎこ しらたまこ	ぎゅうにゅう さけ ぶたにく	レモン にんじん だいこん ほししいたけ ながねぎ こまつな	602	1.8	26.0	17.9
15 (水)	きりぼしピンパ ぎゅうにゅう トックいりわかめスープ	こめ むぎ さとう ごま ごまあぶら トック	ぶたにく だいずミート ぎゅうにゅう ベーコン とりにく わかめ	きりぼしだいこん たまねぎ たけのこ にんじん こまつな にんにく キムチ もやし ほししいたけ	596	2.7	22.0	17.4
16 (木)	くるパン ぎゅうにゅう ぶたにくのハーブやき とうにゅうコーンスープ	パン オリーブオイル じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン とうにゅう	バジル にんにく たまねぎ にんじん ホールコーン クリームコーン パセリ	630	2.2	27.0	25.9
17 (金)	わかめごはん ぎゅうにゅう にくじゃが こうやどうふのみそしる	こめ むぎ じゃがいも しらたき さとう	わかめごはんのもと ぎゅうにゅう ぶたにく こうやどうふ あつあげ みそ	たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ グリンピース ながねぎ こまつな	575	2.3	22.9	15.5
20 (月)	きなこあげパン ぎゅうにゅう てづくりにくだんごいりポトフ くだもの(きよみオレンジ)	パン あぶら さとう でんぱん じゃがいも	きなこ ぎゅうにゅう ぶたにく だいずミート ウインナー	たまねぎ にんじん キャベツ セロリー ホールコーン パセリ きよみオレンジ	607	2.1	22.5	25.1

日	こんだてめい	ざいりょうめい			えいようか			
		き	あか	みどり	I補* (kcal)	えんぱん (g)	たんぱく しつ (g)	ししつ (g)
		おもにねつやちからの もとなるもの	おもにからだを つくるもの	おもにからだのちょうしを ととのえるもの				
21 (火)	カレーライス ぎゅうにゅう ふくじんづけ みどりんサラダ	こめ むぎ あぶら じゃがいも パター こむぎこ	ぶたにく チーズ ぎゅうにゅう	たまねぎ りんご しょうが にんにく にんじん グリンピース ふくじんづけ キャベツ ブロッコリー こまつな ホールコーン	681	2.3	21.3	22.7
22 (水)	ごはん ぎゅうにゅう ぶりとだいずのみそがらめ さわにわん	こめ むぎ でんぱん こむぎこ あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう ぶり だいず みそ ぶたにく	しょうが ごぼう にんじん だいこん ほししいたけ ながねぎ こまつな	690	1.4	27.1	26.0
23 (木)	ロールパン ぎゅうにゅう からあげ エネるんスープ	パン でんぱん こむぎ こ あぶら じゃがいも マカロニ もちむぎ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン いんげんまめ とうにゅう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん クリームコーン パセリ	630	2.4	27.1	24.9
24 (金)	ごはん ぎゅうにゅう マーボーどうふ はるさめスープ	こめ むぎ さとう でんぱん ごまあぶら はるさめ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいずミート とうふ みそ とりにく ベーコン	にんにく しょうが たまねぎ にんじん きくらげ ながねぎ たら ほししいたけ チンゲンサイ	592	2.2	22.4	16.1
27 (月)	まるパン ぎゅうにゅう ハンバーグ やさしいたけのスープ くだもの(ニューサマーオレンジ)	パン パンこ さとう じゃがいも マカロニ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご チーズ ベーコン	たまねぎ パセリ にんにく セロリー にんじん キャベツ トマトみずに ニューサマーオレンジ	598	2.7	26.6	23.9
28 (火)	たけのこごはん ぎゅうにゅう さわらのわかくさやき とんじる	こめ もちごめ さとう マヨネーズ じゃがいも こんにゃく	あぶらあげ ぎゅうにゅう さわら チーズ ぶた にく とうふ みそ	たけのこ さやえんどう しょうが たまねぎ パセリ ごぼう にんじん だいこん ながねぎ こまつな	598	2.6	29.6	21.3
30 (木)	ロールパン ぎゅうにゅう チリコンカン クラムチャウダー	パン じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず レンズまめ あさり ベーコン いんげんまめ とうにゅう チーズ	にんにく たまねぎ にんじん トマトみずに パセリ セロリー マッシュルーム	593	2.9	28.4	18.6

4月の目標

協力して給食の準備をしましょう

茅ヶ崎市の公式食育マスコットキャラクターのエネるん、うしあかまる、みどりんです。食べ物、体の中でどのように働くかによって、3つのなかまに分けられることを教えてく



エネるん うしあかまる みどりん

