

4月 給食献立表

令和8年
給食回数14回

飛鳥学園

日	曜	献立名	赤の食べ物(おもに血・肉・骨になるもの)		緑の食べ物(おもに体の調子をとのえるもの)		黄の食べ物(おもに働く力になるもの)		備考
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
			魚・肉・卵・大豆・大豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	米・パン・めん・いも	油脂・種実類	
10	金	カレーライス 牛乳	ぶたにく	牛乳	にんじん	たまねぎ にんにくしょうがりんご	むぎごはん じゃがいも ルウ	あぶら	全学年給食開始
		スナックえんどうのサラダ	ハム		スナックえんどう	きゅうり コーン	マカロニ	マヨネーズ	
		いちご				いちご			
13	月	せきはん 牛乳		牛乳			せきはん	ごましお	
		しらすのかきあげ		しらすほし	かぼちゃ みつば	ごぼう コーン	さつまいも こむぎこ	あぶら	
		こうやどうふのたまごとじ	こうやどうふ とりにくほんべん たまご		にんじん みずな	たまねぎ たけのこしいたけ	さとう		
		おいおいゼリー					ゼリー		
14	火	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		
		さばの七宝みそやき	さば みそ						
		やさいと卵のあえもの	たまご		こまつな	キャベツ	さとう	あぶら ごま	
		ちゃんこ	つくね やきどうふ		にんじん	はくさい こんにやくしいたけ ねぎ			
15	水	サンドロールパン 牛乳		牛乳			サンドロールパン		
		フランクフルト	フランクフルト						
		やきそば	ぶたにく いか	あおのり	にんじん ビーマン	キャベツしょうが	やきそば	あぶら	
		しゅわしゅわゼリーポンチ		牛乳			ゼリー さとう サイダー		
16	木	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		春野菜のきんぴらには、ふきやうどなどの春の食べ物が入っています。
		とりにくのからあげ	とりにく			しょうが にんにく	かたくりこ	あぶら	
		ごまずあえ	まぐろあぶらづけ		チンゲンサイ	もやし コーン	さとう	ごま	
		白みそしる	どうふ あぶらあげ みそ	わかめ	みずな	だいこん たまねぎ えのきだけ ねぎ	しろいんげんまめ		
17	金	たけのこごはん 牛乳	とりにく	牛乳	にんじん さやえんどう	たけのこしいたけ	むぎごはん さとう	あぶら	食育の日献立 ～春のたべものを見つけよう～
		春野菜のきんぴら	ぶたにく		いんげん	うど ふき こんにやく	さとう	ごまあぶら	
		さくらのすまし汁	かまぼこどうふ		みつば こまつな	はくさい えのきだけ			
		おはなみだんご					だんご		
20	月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		
		ぶたにくのしょうがいため	ぶたにく		ビーマン	たまねぎ もやししょうが	さとう かたくりこ	あぶら	
		かんどうに	がんもどき なまあげ うずらたまご	こんぶ	にんじん	だいこん こんにやく	さといも さとう		
		なつみかんゼリー				レモン なつみかん	さとう ゼリーのもと		
21	火	ビビンバ 牛乳	ぶたにく みそ たまご	牛乳	こまつな にんじん	にんにくしょうが もやし きくらげ	むぎごはん さとう	ごまあぶら あぶら	
		ワンタンスープ	いか		チンゲンサイ	たまねぎ たけのこ ねぎ	ワンタン		
		あんにとどうふ		牛乳		もも バイン レモン	さとう ゼリーのもと		
22	水	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		減農薬野菜給食
		キャベツ入りハンバーグ	あいびきにくおから とうにゅう			キャベツ たまねぎ	パンこ さとう	あぶら	
		おかかあえ	かつおぶし		ほうれんそう	もやし	さとう		
		卵とレタスのふんわり汁	たまご		トマト	たまねぎ だいこん レタス	かたくりこ		
23	木	スライスパン 牛乳		牛乳			スライスパン		
		いちごジャム				いちご レモン	さとう		
		アスパラのチーズやき	ハム	チーズ	かぼちゃ アスパラガス パセリ			マヨネーズ	
		肉団子のトマト煮	つくね		トマト	たもぎたけ たまねぎ	じゃがいも さとう	あぶら	
24	金	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		お魚 チャレンジデー ～めばる～
		めばるのてりやき	めばる				さとう		
		みつばのあえもの	まぐろあぶらづけ みそ		みつば	ごぼう コーン	さとう	ごま マヨネーズ	
		にくじゃが	きゅうにく		にんじん さやいんげん	たまねぎ こんにやく	じゃがいも さとう	あぶら	
27	月	ごはん 牛乳 ヨーグルト		牛乳 ヨーグルト			ごはん		
		とりにくのさっぱりに	とりにく				さとう		
		じゃがいものあおなえ			だいこんば	コーン	じゃがいも	バター	
		えびしんじょうのおすいもの	えびしんじょう		にんじん みつば こまつな	はくさい えのきだけ			
28	火	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		
		めひかりのフライ	めひかり				こむぎこ パンこ	あぶら	
		おかかマヨネーズあえ	たまご かつおぶし		こまつな	キャベツ	さとう	あぶら マヨネーズ	
		だいずのいそに	まぐろあぶらづけ だいず	ひじき	にんじん いんげん	こんにやく コーン	さとう		
30	木	五目うどん 牛乳	とりにくあぶらあげ うずらたまご	牛乳	にんじん	しいたけはくさい ねぎ	うどん		
		和風コロッケ			にんじん	れんこん	じゃがいも パンこ	あぶら	
		ひじきの和え物	まぐろあぶらづけ	ひじき		キャベツ コーン きゅうり		ドレッシング	

※献立は都合により変更する場合があります。

(今月の平均栄養価) 前期課程：エネルギー618kcal、たんぱく質15.8%、脂質28.4% 後期課程：エネルギー775kcal、たんぱく質15%、脂質25.9%