

# 4月 こんだてよていひょう♪

令和8年度 相模原市立双葉小学校(給食回数14回)

| 日曜  | こんだて            |       |  | おもなざいりょうはたらき                                   |                                    |   | エネルギー kcal | しぼろ g  |
|-----|-----------------|-------|--|--|------------------------------------|---|------------|--------|
|     | しゅしょく           | のみのもの | おかず  | からだをつくるもと (あか)                                 | からだをうごかすもと (き)                     | からだのちょうしをととのえる (みどり)  | たんぱく質 g    | えんぶん g |
| 10金 | ロールパン           |       | ホキのパンこやき<br>ひよこまめのスープ<br>ヨーグルトポンチ          | ぎゅうにゅう ホキ<br>チーズ ひよこまめ<br>ベーコン とりにく<br>ヨーグルト   | パン パンこ<br>あぶら じゃがいも                | にんにく にんじん たまねぎ<br>だいこん こまつな<br>みかんかん バインかん<br>はくとうかん おうとうかん   | 657        | 23.3   |
|     |                 |       |  |  |                                    |   | 28.9       | 2.5    |
| 13月 | いたくごはん          |       | とうふいりたまごやき<br>みそしる<br>きりぼしだいこんのいために        | ぎゅうにゅう とうふ<br>たまご かつおぶし<br>あぶらあげ みそ<br>とりにく    | こめ さとう<br>じゃがいも しらたき<br>あぶら        | ばんのうねぎ たまねぎ<br>にんじん なめこ<br>だいこん                               | 602        | 18.0   |
|     |                 |       |  |  |                                    |   | 22.9       | 2.6    |
| 14火 | なのはなごはん         |       | わかめじる<br>さわらのたつたあげ                         | ぎゅうにゅう たまご<br>ちりめんじゃこ わかめ<br>とりにく とうふ<br>さわら   | こめ むぎ<br>さとう あぶら<br>でんぶん           | こまつな にんじん<br>たけのこ しいたけ<br>しょうが                                | 610        | 24.1   |
|     |                 |       |  |  |                                    |   | 28.4       | 2.6    |
| 15水 | くろパン            |       | ポテトドッグ<br>こまつなとたまごのスープ                     | ぎゅうにゅう<br>とりにく たまご                             | パン じゃがいも<br>ケーキようこむぎこ<br>あぶら でんぶん  | こまつな にんじん<br>えのきたけ  | 650        | 23.5   |
|     |                 |       |  |  |                                    |   | 24.2       | 2.6    |
| 16木 | ドライカレー<br>ライス   |       | やさいスープ<br>フルーツあえ<br><br>1年生 給食開始           | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく だいち<br>ベーコン                     | こめ あぶら<br>こむぎこ じゃがいも               | たまねぎ にんじん ビーマン<br>トマトかん キャベツ<br>みかんかん バインかん<br>おうとうかん りんごかじゅう | 645        | 17.9   |
|     |                 |       |  |  |                                    |   | 23.3       | 2.5    |
| 17金 | いたくごはん          |       | ジャージャンどうふ<br>にんじんじゃこサラダ                    | ぎゅうにゅう<br>なまあげ ぶたにく<br>みそ ちりめんじゃこ              | こめ あぶら<br>さとう しらたき                 | にんじん キャベツ<br>ながねぎ たけのこ<br>しょうが しいたけ<br>チンゲンサイ                 | 625        | 22.6   |
|     |                 |       |  |  |                                    |   | 27.7       | 1.9    |
| 20月 | コッペパン           |       | ホワイトシチュー<br>こまつなともやしのソテー<br>きよみオレンジ        | ぎゅうにゅう<br>とりにく ベーコン<br>だっしふんにゅう<br>チーズ ハム      | パン じゃがいも<br>あぶら マーガリン<br>こむぎこ      | にんじん たまねぎ<br>マッシュルーム パセリ<br>こまつな もやし<br>きよみオレンジ               | 581        | 20.7   |
|     |                 |       |  |  |                                    |   | 23.0       | 2.4    |
| 21火 | にんじん<br>チャーハン   |       | ちゅうかスープ<br>きびなごのからあげ<br>アーモンド              | ハム ぎゅうにゅう<br>とりにく とうふ<br>たまご きびなご              | こめ あぶら<br>でんぶん こめこ                 | にんじん ながねぎ<br>しょうが こまつな<br>しいたけ きくらげ<br>たけのこ                   | 595        | 23.4   |
|     |                 |       |  |  |                                    |   | 27.4       | 2.3    |
| 22水 | スパゲティ<br>ミートソース |       | ごまドレッシングサラダ<br>バナナケーキ                      | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく だいち<br>チーズ ハム<br>たまご            | スパゲッティ<br>あぶら ごま<br>ケーキようこむぎこ      | にんじん たまねぎ<br>セロリ マッシュルーム<br>トマトかん キャベツ<br>きゅうり パナナ            | 625        | 20.7   |
|     |                 |       |  |  |                                    |   | 25.0       | 2.9    |
| 23木 | いたくごはん          |       | しんじゃがいものにつけ<br>もやしのおかかあえ                   | ぎゅうにゅう<br>とりにく<br>あぶらあげ<br>かつおぶし               | こめ じゃがいも<br>こんにゃく あぶら<br>さとう       | にんじん たまねぎ<br>たけのこ グリンピース<br>しいたけ もやし<br>こまつな                  | 608        | 14.1   |
|     |                 |       |  |  |                                    |   | 20.9       | 1.7    |
| 24金 | アーモンド<br>トースト   |       | ポークビーンズ<br>キャベツとコーンのソテー                    | ぎゅうにゅう だいち<br>ぶたにく ベーコン                        | パン マーガリン<br>アーモンド さとう<br>じゃがいも あぶら | にんじん たまねぎ<br>セロリ グリンピース<br>キャベツ コーンかん                         | 664        | 28.0   |
|     |                 |       |  |  |                                    |   | 26.1       | 2.5    |
| 27月 | わかめごはん          |       | あじのこうみあげ<br>みそしる<br>にびたし                   | ぎゅうにゅう わかめ<br>あじ とうふ みそ<br>かつおぶし               | こめ でんぶん<br>あぶら さとう<br>ごま じゃがいも     | しょうが ながねぎ<br>にんじん たまねぎ<br>もやし こまつな                            | 626        | 18.7   |
|     |                 |       |  |  |                                    |   | 25.0       | 2.9    |
| 28火 | ロールパン           |       | かれのいピザやき<br>はるキャベツとまめのスープ<br>あまなつみかん(かんづめ) | ぎゅうにゅう かれい<br>ハム チーズ<br>いんげんまめ<br>ぶたにく ベーコン    | パン あぶら                             | にんじん ビーマン<br>たまねぎ マッシュルーム<br>キャベツ にんにく パセリ<br>あまなつみかんかん       | 612        | 23.1   |
|     |                 |       |  |  |                                    |   | 30.5       | 2.9    |
| 30木 | ビビンバ            |       | わかめとたまごのスープ<br>アンニンドウフ                     | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく とりにく<br>わかめ とうふ<br>たまご アンニんかんでん | こめ あぶら<br>さとう ごま<br>でんぶん           | しいたけ にんじん こまつな<br>もやし ながねぎ りんごかん<br>バインかん おうとうかん<br>みかんかじゅう   | 612        | 16.7   |
|     |                 |       |  |  |                                    |   | 25.4       | 2.0    |

中学年1人1食あたり エネルギー622kcal たんぱく質25.6g 脂質21.1g 食塩相当量2.5g

※材料購入等の関係で献立が変更されることもあります。