

4月予定献立表

教室掲示用
令和8年度

船橋市立芝山西小学校

日 曜	予 定 献 立	エネルギー・たんぱく質・脂質・塩分	血や肉になる食品	熱や力になる食品	からだの調子を整える食品
10 金	シュガーマーガリンパン 牛乳 ツナサラダ ポークビーンズ いちご	604kcal 24.4g 24.9g 2.0g	牛乳 ツナ 大豆 豚肉	パン さとう マーガリン 油 じゃがいも ごま	きゅうり こまつな にんじん キャベツ たまねぎ さやいんげん いちご
13 月	ソフト麺ミートソース 牛乳 ひじきのマリネ ポテトチップス	688kcal 26.5g 23.1g 1.9g	牛乳 豚肉 ひじき レンズ豆	ソフトめん 油 ごま マーガリン じゃがいも	にんじん たまねぎ こまつな しいたけ きゅうり レタス えだまめ
14 火	進級おめでとう！お祝いに入 五目すし 牛乳 こうや豆腐のから揚げ きゅうりの土佐あえ お祝いけんちん汁 ひとくちぶどうゼリー	603kcal 25.1g 18.8g 2.1g	牛乳 豚肉 ひじき こうや豆腐 かつおぶし なると 油揚げ 豆腐	米 油 さとう ごま さといも ゼリー	にんじん たけのこ さやえんどう とうもろこし きゅうり ごぼう だいこん こまつな ねぎ
15 水	ご飯 牛乳 さわらのフライ ごま酢あえ 八宝みそ汁 オレンジ	628kcal 27.8g 21.3g 1.6g	牛乳 さわら 油揚げ	米 油 パン粉 ごま じゃがいも	ほうれん草 にんじん キャベツ だいこん たまねぎ こまつな ねぎ オレンジ
16 木	1年生 給食スタート！入学おめでとうこんだて ポークカレーライス 牛乳 春雨サラダ いちごヨーグルト	682kcal 26.0g 21.9g 1.6g	牛乳 豚肉 ハム ヨーグルト	米 油 じゃがいも はるさめ ごま さとう	にんじん たまねぎ グリンピース きゅうり こまつな マッシュルーム
17 火	はちみつトースト 牛乳 ツナとわかめのごまサラダ 肉団子の豆乳シチュー	673kcal 27.0g 27.2g 1.7g	牛乳 ツナ くきわかめ とり肉 豚肉 豆乳	パン はちみつ ごま マーガリン じゃがいも	きゅうり キャベツ にんじん たまねぎ グリンピース
20 月	チキンライス 牛乳 コーンサラダ 野菜とウインナーのスープ煮 バナナ	618kcal 22.1g 18.5g 1.9g	牛乳 とり肉 わかめ ひよこ豆 ウインナー	米 油 ごま さとう じゃがいも	たまねぎ にんじん マッシュルーム レタス キャベツ こまつな とうもろこし ブロッコリー バナナ
21 火	ご飯 牛乳 とり肉のごま酢だれかけ おひたし 実だくさんみそ汁 オレンジ	600kcal 26.6g 20.8g 1.8g	牛乳 とり肉 わかめ 豆腐 かつおぶし 油揚げ ちくわ	米 油 ごま さとう じゃがいも	こまつな にんじん もやし キャベツ だいこん たまねぎ オレンジ
22 水	千教研 船橋支会 研修会 マーボー豆腐丼 牛乳 ツナとポテトの包み揚げ 中華サラダ	669kcal 30.0g 21.0g 2.1g	牛乳 豆腐 豚肉 ツナ	米 ワンタンのかわ ごま 油 じゃがいも はるさめ	にんじん たけのこ ねぎ いら きゅうり もやし こまつな とうもろこし
23 木	船橋の旬の食材を食べて知る日 こまつな ご飯 のりふりかけ 牛乳 鮭の塩焼き 船橋産 小松菜のおかかあえ 肉じゃが	615kcal 29.3g 18.5g 2.0g	牛乳 のり さけ 豚肉 かつおぶし	米 ごま 油 さとう じゃがいも	にんじん たまねぎ こまつな はくさい だいこん ねぎ オレンジ
24 金	たけのこご飯 牛乳 豆腐のまさご揚げ もやしとコーンのごまあえ じゃがいもとわかめのみそ汁	600kcal 25.4g 22.4g 2.0g	牛乳 油揚げ 豆腐 とり肉 わかめ ひじき	米 油 ごま じゃがいも	にんじん しいたけ たけのこ たまねぎ もやし こまつな とうもろこし
27 月	4月生まれさんおめでとう！おたんじょうび給食 皿うどん 牛乳 ツナとじゃがいもの和風サラダ ナタデココフルーツ	669kcal 25.4g 27.3g 1.8g	牛乳 豚肉 きくらげ ちくわ ツナ	さらうどん 油 じゃがいも イッブリマゼン 揚げ	たまねぎ もやし キャベツ とうもろこし にんじん こまつな きゅうり みかん
28 火	船橋の旬の食材を食べて知る日 だいこん ご飯 牛乳 ポラの揚げびたし 船橋産 大根のサラダ 豆腐と油揚げのみそ汁	637kcal 29.6g 22.4g 1.9g	牛乳 ポラ わかめ ハム 豆腐 油揚げ	米 油 こめこ ごま さとう じゃがいも	だいこん きゅうり にんじん たまねぎ ねぎ こまつな
30 木	ご飯 牛乳 厚焼きたまご ツナあえ 豚汁 オレンジ	641kcal 29.5g 20.7g 1.9g	牛乳 たまご ツナ 豚肉 とり肉 豆腐 油揚げ	米 油 ごま さとう さといも	にんじん たけのこ グリンピース もやし ほうれん草 ごぼう だいこん ねぎ オレンジ

★エネルギー・たんぱく質は、4年生（中学年）の栄養価を表示しています。
★食材料の確保と納入の状況により献立を変更することがあります。予めご承知おき下さい。

○1年生の給食開始は16日（木）からです。