

2026年4月



予定献立表

船橋市立高郷小学校

日	曜日	牛乳	主食	主菜・副菜・汁物・くだもの(デザート)	ひとこと	血や肉になる	熱や力の元になる	体の調子を整える	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
10	金	○	カラフル 混ぜこみピラフ	白身魚(バサ)のコーンマヨネーズソース マセドアンポテトサラダ カレーコンソメスープ いちご	令和8年度の給食が始まります。給食の決まりを確認しながら、みんなで楽しく食べましょう。	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム とりにく バサ レンズまめ なまあげ こおりどうふ	こめ こめこマカロニ こめこ じゃがいも あぶら マヨネーズ(卵無)	にんにく しょうが たまねぎ にんじん とうもろこし きゅうり キャベツ こまつな マッシュルーム いちご	674 32.1 24.3 1.9
13	月	○	ごはん	大根入り麻婆厚揚げ 中華きゅうり 大学芋	船橋の旬の食材を食べて知る日 旬の大根を、みんなで味わいましょう。	ぎゅうにゅう なまあげ だいず ぶたにく ぶたばー レンズまめ こんぶ	こめ さつまいも でんぶん さとう ごま あぶら ごまあぶら	にんにく しょうが たけのこ にんじん たまねぎ だいこん ねぎ にら こまつな しいたけ	676 26.2 24.3 1.5
14	火	○	ごはん	ししゃものごま揚げ 納豆和え さつまいも汁 パイナップル	納豆は、蒸した大豆に納豆菌をつけて発酵させて作ります。	ぎゅうにゅう ぶたにく ししゃも なつどう なまあげ かつおぶし	こめ こむぎこ パンこ さつまいも ごま あぶら	にんにく しょうが にんじん こまつな キャベツ ごぼう だいこん こんにゃく ねぎ パイナップル	650 27.1 21.2 1.6
15	水	○	ロールパン	鶏の照焼ソース コールスローサラダ トマトスープ オレンジ	1年生も給食の仲間入りです。照焼チキンサンドをつくって食べてみましょう。	ぎゅうにゅう とりにく レンズまめ こおりどうふ いんげんまめ なまあげ	ロールパン(コッパン生地) さとう でんぶん あぶら マヨネーズ(卵なし)	しょうが たまねぎ キャベツ にんじん こまつな とうもろこし トマト オレンジ	587 31.1 20.9 1.9
16	木	○	ごはん	具だくさん卵焼き 彩りきんぴら キャベツのみそ汁 りんご	彩りきんぴらは、ちょっとピリ辛の味付けになっています。ごはんがすすむ副菜です。	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく たまご とうふ あぶらあげ わかめ	こめ さとう ごま ごまあぶら あぶら	にんじん たまねぎ たけのこ きりぼしだいこん こまつな グリンピース ごぼう ビーマン キャベツ えのきたけ しいたけ りんご	599 27.2 20.1 1.6
17	金	○	たけのこごはん	豆腐つくね・和風だれ ツナ和え 具入りむらこも汁 グレープフルーツ	ごはんには、旬の食材の「たけのこ」をたっぷり使っています。	ぎゅうにゅう とりにく たまご ツナ だいず とうふ こおりどうふ のり	こめ でんぶん さとう ごま あぶら	たけのこ にんじん たまねぎ もやし こまつな しいたけ グレープフルーツ	560 28.1 18 1.8
20	月	○	ごはん	キャベツメンチカツ 千種和え 豚汁 オレンジ	千種和えとは、いろいろな食材を使った和え物です。	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず とうふ とうにゅう あぶらあげ こおりどうふ	こめ こむぎこ パンこ さといも さとう ごま あぶら ごまあぶら	キャベツ こまつな にんじん もやし とうもろこし ごぼう だいこん ねぎ こんにゃく しいたけ オレンジ	648 26 22 1.5
21	火	○	ごはん	鯖のみそ煮 ごま酢和え けんちん汁 いちご	鯖のあぶらには血液をサラサラにする成分が豊富です。骨に気を付けて食べましょう。	ぎゅうにゅう さば ぶたにく とうふ あぶらあげ	こめ さといも はるさめ さとう ごま あぶら	にんじん こまつな もやし だいこん ごぼう ねぎ しょうが しいたけ こんにゃく いちご	601 27.4 21 1.6
22	水	○	ポークカレーライス コーンサラダ グレープフルーツ		ポークカレーは、りんごと玉ねぎの甘さと、トマトのうま味を生かして優しい味に仕上げています。	ぎゅうにゅう チーズ ぶたにく レンズまめ こおりどうふ	こめ こむぎこ じゃがいも さとう ごま バター あぶら	にんにく しょうが セロリー たまねぎ にんじん トマト キャベツ とうもろこし こまつな りんご グレープフルーツ	651 25.4 20.5 1.2
23	木	○	ごはん	揚げ鶏レモンソース チーズおかか和え 芋煮汁 りんご	おかかや、かつお節をけずったものです。かつお節は、世界で一番硬い食べ物として知られています。	ぎゅうにゅう チーズ ぶたにく とりにく かつおぶし なまあげ	こめ でんぶん さとう さといも あぶら	こまつな もやし ごぼう にんじん だいこん ねぎ こんにゃく りんご レモン	635 28.8 20.1 1.7
24	金	○	ソフト麺・レバー入りミートソース ひじきと野菜のマリネ 甘夏(又はその他柑橘類)	ミートソースには、体のなかで酸素を運ぶ「AEグロビン」に必要な鉄がたくさんあるレバーが入っています。	ぎゅうにゅう ぶたにく ぶたレバー レンズまめ だいず こおりどうふ	ソフトめん こめこ さとう ごま ごまあぶら マーガリン あぶら	にんにく にんじん たまねぎ トマト こまつな とうもろこし ビーマン もやし マッシュルーム あまなつ	660 30.6 19.7 1.4	
27	月	○	和風ツナごはん	きびなごのレモン南蛮 ごま和え 道産子汁 りんご	きびなごは、骨ごと食べられるので、骨を作るのに必要なカルシウムがたっぷりとれます。	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ なまあげ ツナ きびなご わかめ	こめ でんぶん さとう じゃがいも ごま あぶら	にんじん たけのこ グリンピース もやし こまつな はくさい とうもろこし ねぎ しいたけ えのきたけ りんご	594 28.4 19 1.7
28	火	○	ごはん	レバーとポトのみそチャップ和え 生揚げのチャンプルー 大根と豆腐のみそ汁 甘夏(又はその他柑橘類)	チャンプルーは、沖縄の炒め物です。本来は、生揚げではなく、「島豆腐」という固い豆腐を使います。	ぎゅうにゅう ぶたにく ぶたレバー ひよこまめ なまあげ とうふ わかめ	こめ でんぶん じゃがいも さとう ごま ごまあぶら あぶら	しょうが にんじん もやし こまつな だいこん しめじ あまなつ	638 28.1 19.8 1.8
30	木	○	揚げパン (きなこ・ごまココア)	ポークビーンズ キャベツとツナのカレーソテー オレンジ	きなこは、大豆をいってこなにしたものです。香ばしさが食欲をそそります。	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ ひよこまめ だいず きなこ なまあげ こおりどうふ	コッパン じゃがいも さとう ごま あぶら	にんにく たまねぎ にんじん トマト グリンピース キャベツ こまつな オレンジ	632 28 22.2 1.4

今月の目標

給食のきまりを覚えよう

\*食材は天候などにより変更になる場合がございますのでご了承ください。

\*献立表は主な材料を載せています。

〈献立表メール配信について〉

献立表につきましては紙媒体ではなく、メール配信し、ホームページに掲載させていただきます。