



# 4月の献立表

(小学校用)



多古町学校給食センター

2026年

日付	こんだて名	おもなざいりょうとはたらき			えいようか				びこう			
		あか ちゅうにく ちゅうほね 血や肉や骨になる	みどり からだ ちゅうし ちゅうたの 体の調子を整える	きいろ ねつ ちゅうから 熱や力になる	エネルギー kcal	たんぱく質 g	しつ g	塩分 g				
7 (火)	始業式のため、給食はありません											
8 (水)	ごはん ★ゾアア°レーノ ミニオムツ(小1職2) ゆでやさい(ノエツグ マネズ) ポークカレー	ショア ぶたにく	たまご ぎゅうにゅう	いんげん にんじん にんにく トマト	加ワラー しょうが たまねぎ	こめ あぶら カレールー	ノエツグ マネズ じゃがいも	648	22.0	18.7	2.5	
9 (木)	ごはん ぎゅうにゅう はるまき ぶたキムチいため ワンタンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく	とりにく なるたまご	にんじん もやし にら チガツイ	たまねぎ はくさい しいたけ ねぎ	こめ さとう こまあぶら	あぶら こま ワンタン	642	25.7	19.9	2.4	
10 (金)	ちらしずして(まきのり) ぎゅうにゅう はながたバーグわふうだれ ブロッコリーとツナのサラダ おいわいすましじる ★おいわいいちごゼリー	のり とりにく ぶたにく はんぺん ツナ	ぎゅうにゅう ぶたにく	たけのこ コーン にんじん たまねぎ ひらたけ れんこん	ブロッコリー にんじん	こめ さとう でんぶん ドレツツグ ゼリー		675	29.7	20.3	2.7	入学・進級 お祝い 給食
13 (月)	★しょくパン(いちごツヤ) ぎゅうにゅう キャベツメンチ(ツ) こめこシチュー フルーツあえ	ぎゅうにゅう とりにく	ぶたにく なまクリーム	たまねぎ しめじ おとう りんご	にんじん キャベツ パイン	パン あぶら じゃがいも パンこ ゼリー	ジャム バター こめこ ゼリー	703	22.9	24.4	2.5	
14 (火)	ごはん ぎゅうにゅう すりみチーズロール さんしょくそぼろ ぎょうざスープ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	たらすりみ たまご チーズ	しょうが えだまめ たけのこ しいたけ ねぎ	にんじん もやし しいたけ	こめ あぶら さとう		627	28.3	17.1	2.4	
15 (水)	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのしょうがやき こんにやくサラダ(あおじそドレツツグ) じゃがいものみそしる ★やきプリンタルト	ぎゅうにゅう みそ わかめ	ぶたにく みそ	しょうが キャベツ こんにやく にんじん ねぎ	たまねぎ きゅうり にんじん	こめ さとう じゃがいも タルト		707	30.5	21.9	2.5	
16 (木)	ごはん ぎゅうにゅう えびあげぎょうざ(小2職3) ホイコーロー とうもろこしスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ	えび とりにく たまご	しょうが にんじん たまねぎ ピーマン キャベツ コーン	にんにく たまねぎ キャベツ	こめ あぶら さとう でんぶん		685	28.4	23.0	2.0	
17 (金)	ごはん(たまごふりかけ) ぎゅうにゅう さばのぶんかぼし ごもくきんぴら とんじる	ぎゅうにゅう とりにく とうふ	さば ぶたにく みそ	にんじん こんにやく だいこん	ごぼう いんげん ねぎ	こめ さとう あぶら こま さといも	こまあぶら こま	621	29.6	20.0	2.5	
20 (月)	★ナン ぎゅうにゅう チキンナゲット(小2職3) カレーミート ヨーグルトあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく ヨーグルト	とりにく だいずミト	しょうが にんじん たまねぎ トマト おとう	にんにく たまねぎ みかん	ナン こむぎこ ゼリー	あぶら	671	33.8	24.0	2.3	
21 (火)	ごはん ぎゅうにゅう てりやきチキン ごぼうサラダ なめこじる ★あじわいプリン	ぎゅうにゅう とうふ みそ	とりにく わかめ	しょうが ごぼう きゅうり なめこ ねぎ	にんにく にんじん だいこん ねぎ	こめ さとう でんぶん プリン		644	30.1	19.4	2.5	カミカミ 給食
22 (水)	ごはん ぎゅうにゅう ぶたどんのぐ むらさきいもち はなやさいサラダ(ごまドレツツグ)	ぎゅうにゅう ぶたにく	ぶたにく	加ワラー にんじん たまねぎ	ブロッコリー ごぼう しらたき	こめ ドレツツグ さとう	いもち さとう	698	29.2	22.2	1.6	
23 (木)	ごはん ★ゾアア°アト°リ ハヤシライスルウ ししゃもいそペライ(小1職2) かいそうサラダ(たまねぎドレツツグ)	ショア かいそう	ししゃも ぶたにく	もやし にんじん しょうが しめじ	きゅうり にんにく たまねぎ グリッピース	こめ あぶら ドレツツグ パンこ ハヤシルウ		599	22.9	13.7	2.9	
24 (金)	ごはん ぎゅうにゅう あかうおのさいきょうやき にくじゃが むらくもじる ひとくちはちみつレモンゼリー(2)	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ	あかうお とりにく たまご	にんじん たまねぎ いんげん	しいたけ しらたき こまつな	こめ さとう じゃがいも ゼリー	あぶら でんぶん	631	32.8	15.9	2.2	
27 (月)	★バンズパン ぎゅうにゅう ハンバーグ(チキッ) コールスローサラダ かぼちゃのとうにゅうチャウダー	ぎゅうにゅう とりにく	ぶたにく とうにゅう	キャベツ コーン かぼちゃ	にんじん たまねぎ	パン バター ドレツツグ	ドレツツグ ポタージュ	645	26.0	27.7	2.6	
28 (火)	ごはん ぎゅうにゅう かつおフライ(ツ) ひとくちはちみつレモンゼリー(2)	ぎゅうにゅう ひじき だいず	かつお あぶらあげ ぶたにく	にんじん だいこん ねぎ	こんにやく ごぼう ねぎ	こめ ごまあぶら パンこ	あぶら さとう	612	28.5	16.1	2.1	
30 (木)	ごはん ぎゅうにゅう ちばにんじんぎょうざ ぶたにくとだいこんのうまに さといものみそしる ★げんきヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく ヨーグルト	あぶらあげ みそ	にんじん しいたけ たまねぎ	だいこん えだまめ ねぎ	こめ さとう	あぶら さといも	665	26.8	18.9	2.1	
( )はかずもの ★は業者配送 材料その他の都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。							学校給食 摂取基準	650	26.8	14.6~ 21.6	2.0g未満	※脂質の基準値は 摂取エネルギーの 25~30%



給食では、いろいろな食材や料理の味を経験してもらうため、地元の野菜や旬の食材、郷土料理、世界の料理など  
さまざまなものを取り入れています。  
そのため、給食で初めて食べる食品でアレルギー症状が出ることがあります。  
献立表を確認いただき、食べたことのない食品がある場合は、ご家庭で事前に試していただくと安心です。



# 4月 給食だより

令和8年4月発行  
多古町学校給食センター

御入学・御進級おめでとうございます。春のやわらかな日差しが心地よい季節となりました。今年度も、毎日の給食時間が心待ちになるような、おいしく魅力ある給食作りに努めていきたいと思えます。学校給食への御理解・御協力のほど、よろしく願いいたします。



## 多古町の給食を紹介します



学校給食の献立は、文部科学省が定める「学校給食摂取基準」に基づいて作成しています。1日に必要な栄養量の1/3程度を基本とし、日頃の食事で不足しがちなカルシウムは1/2程度、そのほか鉄、ビタミン類、食物繊維も多めにとれるように決められています。

デザート・小袋スナックは栄養量の調整役です。ヨーグルトやゼリーのほか、小魚やナッツ、豆類なども提供します。

おかずには、新鮮な食材を使用し、いろいろな調理法や味付けでバラエティーに富んだメニューを提供します。食材はできるだけ国産や地元の食材を取り入れます。

牛乳は成分無調整のもので、容量は小・中学校は200ml、こども園4・5歳児は180mlです。発酵乳が出ることもあります。



ごはんが週4回、パン又は麺が週1回です。年間を通して、多古米を使用します。白いご飯のほか、混ぜご飯も提供します。

味付けは、かつおだしや昆布だし、鶏がらスープ、コンソメなどを使い、うまみを生かして塩分を適量にしています。