

# 4月 こんだてよていひょう



2026.4

関屋小学校

日 (曜)	こんだて	エネルギーのもと		体をつくる		体の調子をととのえる		栄養価
		たんすいかぶつ	ししつ	たんぱくしつ	むきしつ	ビタミン		
10 日 (金)	ごはん	こめ						エネルギー 621 kcal
	はるキャベツのみそしる	じゃがいも		なまあげ みそ		キャベツ ねぎ		たんぱく質 23.5 g
	チキンたれかつ	さとう こんぶ でんぶん(じゃがいも・ タピオカ) コーン	あげあぶら	とりにく				脂質 21.0 g
	コーンいりひたし					こまつな にんじん	もやし コーン	食塩相当量 2.2 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			【1年生なし】
13 日 (月)	むぎごはん	こめ むぎ						エネルギー 648 kcal
	ポークカレー	じゃがいも こんぶ さとう こんぶ	あぶら	ぶたにく		にんじん トマト	にんにく しょうが たまねぎ かじゅう(マジョ ーバ・バ・バ・バ)	たんぱく質 20.1 g
	コーンサラダ	さとう	あぶら				キャベツ きゅうり コーン	脂質 18.9 g
	いちごゼリー	さとう					いちご	食塩相当量 1.9 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
14 日 (火)	ごはん	こめ						エネルギー 590 kcal
	にくじゃが	じゃがいも さとう こんにゃく	あぶら	ぶたにく		にんじん さやいんげん	たまねぎ	たんぱく質 23.2 g
	てっかみそ	さとう	あげあぶら あぶら	だいず みそ		にんじん	ごぼう	脂質 16.3 g
	ふうみづけ						きゅうり キャベツ しょうが	食塩相当量 2.0 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
15 日 (水)	ごはん	こめ						エネルギー 663 kcal
	かきたまじる	じゃがいもでんぶん		たまご とうふ		こまつな にんじん	ねぎ	たんぱく質 27.4 g
	しろみさかなフライ	こむぎこ	あげあぶら	たら				脂質 24.0 g
	チャプチェ	はるさめ さとう	ごまあぶら	ぶたにく		にんじん	にんにく しょうが たけのこ きゅうり きくらげ	食塩相当量 2.3 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
16 日 (木)	ごはん(どん)	こめ						エネルギー 639 kcal
	マーボーとうふどんのぐ	さとう げんまいこ じゃがいもでんぶん	あぶら ごまあぶら	とうふ ぶたにく だいず みそ		にら	ねぎ にんにく しょうが しいたけ	たんぱく質 30.4 g
	もやしのナムル	さとう	ごまあぶら			こまつな	もやし だいこん	脂質 24.8 g
	チーズ				チーズ			食塩相当量 2.6 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
17 日 (金)	ごはん	こめ						エネルギー 624 kcal
	うちまめのみそしる	じゃがいも		とうふ だいず みそ		こまつな	ねぎ	たんぱく質 23.9 g
	メンチカツ	こんぶ さとう でんぶん(じゃがいも・ タピオカ) コーン	あげあぶら	ぶたにく レバー			たまねぎ しょうが にんにく	脂質 21.7 g
	はるキャベツのうめつけ	さとう でんぶん					キャベツ きゅうり うめ	食塩相当量 2.4 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			

20日 (月)	ごはん	こめ						エネルギー	629 kcal
	はるやさしいじる	じゃがいも		なまあげ みそ		にんじん	かぶ ごぼう	たんぱく質	26.6 g
	とりにくとだいずのごまからめ	じゃがいもでんぷん さとう	ごま あげあぶら	だいず とりにく			しょうが	脂質	22.9 g
	しおもみ						キャベツ きゅうり	食塩相当量	2.1 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
21日 (火)	ごはん	こめ						エネルギー	623 kcal
	わかたけじる			とうふ みそ	わかめ		えのき ねぎ たけのこ	たんぱく質	28.0 g
	にこみハンバーグ	さとう じゃがいもでんぷん さつまいもでんぷん	ぎゅうし あぶら	とりにく ぶたにく だいず			しょうが たまねぎ にんにく	脂質	22.3 g
	ビーンズサラダ		「アイガ」マネズ	だいず あかいんげんまめ		にんじん	きゅうり コーン	食塩相当量	2.3 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
22日 (水)	こくとうパン	こむぎこ さとう くろざとう	ショートニング					エネルギー	612 kcal
	ポークビーンズ	じゃがいも さとう	あぶら	ぶたにく エジプトまめ いんげんまめ だいず		にんじん トマト	たまねぎ しめじ グリーンピース にんにく	たんぱく質	27.4 g
	アーモンドいりひじきサラダ		アーモンド あぶら	ツナ	ひじき		キャベツ きゅうり コーン	脂質	22.2 g
	いちご						いちご	食塩相当量	2.1 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
23日 (木)	ごはん	こめ						エネルギー	610 kcal
	こまつなのみそじる	じゃがいも		なまあげ みそ		にんじん こまつな	ねぎ	たんぱく質	26.7 g
	カレイのなんばんづけ	さとう じゃがいもでんぷん	あげあぶら ごまあぶら	カレイ			しょうが ねぎ	脂質	20.4 g
	はるキャベツのごまネズあえ		ごま 「アイガ」マネズ			にんじん	キャベツ きゅうり コーン	食塩相当量	2.1 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
24日 (金)	カレーあじごはん	こめ	あぶら					エネルギー	613 kcal
	とりにくとしめじのクリームソース	こむぎこ	バター(乳) あぶら	とりにく ベーコン しろいんげんまめ	こなチーズ ぎゅうにゅう	にんじん	しめじ たまねぎ	たんぱく質	23.5 g
	ツナとブロッコリーのサラダ	さとう	あぶら	ツナ		ブロッコリー	キャベツ コーン	脂質	16.8 g
	のむヨーグルト	さとう				せいにゅう にゅうせいひん	いちご	食塩相当量	1.5 g
27日 (月)	ごはん	こめ						エネルギー	588 kcal
	ごもくじる	こんにゃく		なまあげ		にんじん こまつな	えのき ねぎ	たんぱく質	21.6 g
	さばのたつたあげ	じゃがいもでんぷん とうもろこしでんぷん	あげあぶら	さば				脂質	24.7 g
	のりすあえ				のり	ほうれんそう にんじん	もやし	食塩相当量	1.7 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
28日 (火)	たけのこごはん	こめ さとう		あぶらあげ		にんじん	たけのこ	エネルギー	568 kcal
	とうふのみそじる	じゃがいも		とうふ みそ			えのき ねぎ	たんぱく質	24.0 g
	あつやきたまご	さとう こめでんぷん	あぶら	たまご				脂質	20.8 g
	アーモンドあえ	さとう	アーモンド			こまつな	きりぼしだいこん キャベツ	食塩相当量	2.5 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
30日 (木)	ごはん	こめ						エネルギー	609 kcal
	しんじゃがのみそじる	じゃがいも		とうふ みそ		こまつな	えのき ねぎ	たんぱく質	24.1 g
	ししゃもフライ	こむぎこ とうもろこしでんぷん	あげあぶら			ししゃも(ぎょうらん)		脂質	22.0 g
	きりぼしだいこんのソースいため		あぶら	ぶたにく		にんじん ピーマン	きりぼしだいこん もやし	食塩相当量	1.9 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				

※ 諸事情により献立を変更することがあります。

※ 1年生の給食は13日(月)からです。