



令和8年 4月 学校給食献立予定表



中央市学校給食センター



日 曜日	献立名	あかのなかま	みどりのなかま	きいろのなかま	調味料	行事
		体をつくるもとになる	体の調子を整えるもとになる	エネルギーのもとになる	(28品目対応食品)	
9 (木)	むぎごはん			こめ むぎ きょうかまい		いよいよ新年度が始まりました。これからの1年間、たくさんのお食生活や料理が給食に登場します。楽しみにしていただき、手洗いや身支度など衛生に気をつけて、友だちや先生と楽しい給食時間を過ごしましょう。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	あげじゃがのそぼろに	ぶたにく	しょうが たまねぎ グリンピース	じゃがいも あぶら さとう てんぷん	しょうゆ	
	やさいとささみのうめあえ	とりにく	きゅうり キャベツ にんじん きりぼしだいこん うめ	さとう ごまあぶら	しょうゆ	
	はくさいのみそしる	わかめ あぶらあげ みそ	えのきたけ はくさい こまつな ねぎ			
	パインコンポート		パインコンポート			
10 (金)	ジャンバラヤ	ウィンナー	にんにく たまねぎ にんじん ピーマン パプリカ	こめ むぎ きょうかまい やさいジュース あぶら		ミモザの木は、春にふわふわとした黄色い小さな花を咲かせます。ミモザサラダは、炒り玉子をミモザの花に見立てています。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ハーブチキン	とりにく	バジル にんにく レモンかじゅう	オリーブオイル	しょうゆ	
	ミモザサラダ	たまご	キャベツ きゅうり アスパラガス カリフラワー ブロッコリー	オリーブオイル さとう	ドレッシングピネガー(りんご)	
	にくだんごスープ	ミートボール(鶏肉・豚肉・大豆)	にんじん かぶ どうもろこし しめじ ほうれんそう		コンソメ スープストック	
	プリン			プリン		
13 (月)	スタミナぶたどん	ぶたにく	たまねぎ しょうが にんにく にんじん しいたけ こんにゃく にら	こめ むぎ きょうかまい あぶら さとう	しょうゆ	豚肉は、ほかの肉よりもビタミンB1を多く含んでいます。ビタミンB1は、ごはんなどにふくまれる糖質を、エネルギーに変える時に必要な栄養素です。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ごしきあえ	かまぼこ	にんじん キャベツ もやし きゅうり どうもろこし	さとう	しょうゆ 酢	
	だいこんのみそしる	とうふ あぶらあげ わかめ みそ	だいこん こまつな ねぎ			
	アセロラゼリー			アセロラゼリー		
14 (火)	むぎごはん			こめ むぎ きょうかまい		かんぴょうは、きゅうりなどの仲間であるゆががおの美から作られています。ゆががおをひものように細長くむいて乾燥させます。おなかの調子を整える食物繊維を多く含んでいます。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	さばのたつたあげ	さば	しょうが	でんぷん あぶら	しょうゆ	
	かんぴょうとツナのあえもの	ツナ	ブロッコリー にんじん きゅうり キャベツ かんぴょう	ごまあぶら さとう	酢 しょうゆ	
	かきたまじる	かまぼこ たまご	にんじん たまねぎ えのきたけ こまつな	でんぷん	しょうゆ	
15 (水)	シュガートースト			しょくパン さとう マーガリン		ヨーグルトは、牛乳を乳酸菌で発酵させた食品です。ヨーグルトに含まれる乳酸菌には、おなかの調子を整える働きがあります。カルシウムやたんぱく質も豊富に含まれています。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	パンネのトマトソースに	ぶたにく だいす	にんにく たまねぎ セロリー マッシュルーム トマト	あぶら さとう パンネマカロニ	コンソメ	
	ほうれんそうといとかまぼこのスープ	とりにく かまぼこ	にんじん だいこん しめじ ほうれんそう		コンソメ スープストック	
ヨーグルト	ヨーグルト(乳・ゼラチン)					
16 (木)	むぎごはん おかかぶりかけ	おかかぶりかけ		こめ むぎ きょうかまい		甘夏は、夏みかんが変異してできた果物です。春から初夏に旬を迎え、夏みかんよりも酸味が少なく甘みが強いのが特徴です。皮膚や血管を丈夫にしたり、かぜなどを予防したりする働きがあるビタミンCを豊富に含んでいます。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	あかうおのみりんやき	あかうお		さとう	しょうゆ	
	あおないため	とりにく さつまあげ	しょうが にんじん どうもろこし だけのこ こまつな キャベツ	ごまあぶら さとう	しょうゆ 鶏がらスープ オイスターソース	
	とんじる	ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ	ごぼう にんじん だいこん こんにゃく しめじ ねぎ	あぶら さといも		
	あまなつ		あまなつ			
17 (金)	みそラーメン	ぶたにく なると	しょうが にんにく にんじん もやし どうもろこし にら ねぎ	ちゅうかめん あぶら	中華スープストック 味噌ラーメンスープの素(小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・こま)	中華麺を作るときには、「かん水」というアルカリ性の水を使います。これは、麺に独特のコシや風味を出すためです。また、かん水が小麦粉の色素と反応することで、中華麺特有の鮮やかな黄色が生まれます。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	はるまき	はるまき(小麦・大豆・豚肉)		あぶら		
	ちゅうかサラダ	ちくわ	キャベツ きゅうり にんじん だいこん		中華ごまドレッシング	
	ナタデココいりソーダゼリー		ナタデココ	こんにゃくゼリー		

日 曜日	献立名	あかのなかま	みどりのなかま	きいろのなかま	調味料 (27品目対応食品)	行事 ひとことメモ
		体をつくるもとになる	体の調子を整えるもとになる	エネルギーのもとになる		
20 (月)	むぎごはん			こめ むぎ きょうかまい		チキン南蛮は、70年くらい前に宮崎県で生まれた料理で、今では日本中で食べられています。衣をつけて揚げたとり肉に甘酢のたれをかけて、タルタルソースをのせて食べます。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	チキンなんばん タルタルソース	とりにく	レモンかじゅう	こむぎこ てんぷん あぶら さとう タルタルソース	しょうゆ 酢	
	キャベツとしおこんぶのあえもの	しおこんぶ	キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし	さとう 	しょうゆ	
	たまねぎのみそしる	なまあげ みそ	たまねぎ にんじん しめじ ほうれんそう			
	オレンジ		オレンジ			
						
21 (火)						
	ごしきごはん		のざわな あおじそ あかかぶつげ しばつげ だいこん にんじん	こめ むぎ きょうかまい		入学・進級おめでとうございます。4月は、新しい生活への期待に胸を膨らませる一方で、環境が変わり、疲れがたまりやすくなる時期です。夜は早めに寝て、朝食をしっかり食べてから登校することが大切です。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ぶたにくのみそづけやき	ぶたにく みそ	しょうが	さとう	しょうゆ	
	なのはなのごまあえ		キャベツ にんじん もやし なのはな こんにゃく	ごま さとう	しょうゆ	
	はなふとゆばのすましじる	ゆば かまぼこ わかめ	えのきたけ ねぎ	ふ	しょうゆ 	
おいわいクレープ			おいわいクレープ (大豆)			
22 (水)	ミルクパン			ミルクパン		さけは、赤い色をしています。白身の魚です。身が赤い理由は、海で食べるえさにアスタキサンチンという赤身の色素が含まれているからです。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	さけのカラフルやき	さけ みそ チーズ	ズッキーニ パプリカ たまねぎ にんじん	ノンエッグマヨネーズ		
	グリーンサラダ	ツナ 	キャベツ きゅうり アスパラガス とうもろこし ブロッコリー		香味玉ねぎドレッシング	
	ポトフ	ウィンナー	にんじん だいこん たまねぎ ほうれんそう	じゃがいも	スープストック コンソメ	
	バナナ		バナナ			
23 (木)	むぎごはん			こめ むぎ きょうかまい		ごぼうは、根の部分を食べる野菜です。おなかの調子を整える食物繊維を豊富に含んでいます。かみごたえがあるので、よくかんで食べましょう。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	いかのかりんあげ	いか	しょうが 	てんぷん あぶら	しょうゆ	
	ごもくきんぴら	ぶたにく さつまあげ だいず	ごぼう にんじん こんにゃく さやいんげん	あぶら さとう	しょうゆ	
	とうふとなめこのみそしる	とうふ みそ	にんじん だいこん なめこ こまつな ねぎ			
24 (金)	カレーライス	ぶたにく ぎゅうにゅう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん りんご	こめ むぎ きょうかまい あぶら じゃがいも カレールウ	中濃ソース	給食のカレーライスは、と、4種類のカレールウ・カレー粉・ケチャップ・中濃ソースなどを混ぜてよく煮込み、最後に牛乳を入れて仕上げています。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	かいそうサラダ	かいそう	きゅうり ブロッコリー カリフラワー にんじん		青じそドレッシング	
	フルーツジュレ		みかんかん パインかん ももかん ナタデココ	ダイスゼリー (シャインマスカット・あまおう)		
27 (月)	むぎごはん			こめ むぎ きょうかまい		三村小給食なし
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	まつかぜやき	ぶたにく とりにく とうふ ひじき みそ	にんじん たまねぎ しいたけ しょうが にんにく	パンこ ごまあぶら さとう ごま	スープストック	
	ほうれんそうのおかかあえ	かつおぶし	ほうれんそう キャベツ にんじん もやし	さとう ごまあぶら	しょうゆ 	
	じゃがいものみそしる	あぶらあげ わかめ みそ	しめじ ねぎ	じゃがいも		
	あまなつ		あまなつ			
28 (火)	ごもくうどん	ぶたにく あぶらあげ なため わかめ	たまねぎ にんじん だいこん しいたけ ねぎ	あぶら うどん	しょうゆ	れんこんは、どろの中に伸びた茎が大きくなったものです。特徴的な穴は、空気中の酸素を取り入れる役割をしています。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	いわしのカリカリフライ	いわしのカリカリフライ		あぶら		
	れんこんサラダ	ツナ	れんこん キャベツ きゅうり にんじん えだまめ		ごまクリームドレッシング	
	はちみつレモンゼリー			はちみつレモンゼリー		
29 (水)						
30 (木)						
						
	むぎごはん			こめ むぎ きょうかまい		とうふは、豆乳に「にがり」を加えて固めたものです。体をつくるたんぱく質や骨や歯を作るカルシウム、血液の材料になる鉄などが豊富に含まれています。消化がよく、栄養が吸収されやすくなっています。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ポークシュウマイ	ポークシュウマイ (小麦・大豆・豚肉・ごま)				
	もやしのナムル	とりにく	もやし きゅうり にんじん こまつな		韓国ナムルドレッシング	
マーボーとうふ	ぶたにく みそ とうふ	たまねぎ にんにく しょうが にんじん たけのこ しいたけ ねぎ	あぶら さとう てんぷん ごまあぶら	トウバンジャン 中華スープストック テンメンジャン しょうゆ 麻婆豆腐の素 (小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま)		
あじつけこざかな	かたくちいわし					

※材料の都合により献立や食材を変更する場合があります。