



令和8年度 4月学校給食献立予定表



日	曜	献立名	おもな材料						栄養量			
			(あかのなかま)		(みどりのなかま)		(きいろのなかま)		I栄養	たんぱく質	脂質	塩分
			血・筋肉・骨になる食品	体のちようしをとのえる食品	エネルギーのもとになる食品	1群	2群	3群				
9	木	麦ごはん 牛乳 ビビンバ(焼き肉・ナムル) 茎わかめスープ アセロラゼリー	豚肉 生揚げ なると	牛乳 茎わかめ	にんじん ほうれん草 チンゲンサイ	もやし たけのこ えのきたけ しょうが にんにく	米 麦 砂糖 ゼリー	油 ごま油 ごま	667 832	27.1 32.6	22.4 25.7	2.0 2.4
令和8年度の給食が始まります。給食は、みなさんが毎日を元気に過ごせるように栄養のバランスを考えて作られています。毎日の給食をしっかりと食べて、心も体も元気な1年間にしましょう。												
10	金	ごはん 牛乳 揚げじゃが芋のそぼろ煮 ごまじゃこサラダ 大根のみそ汁	豚肉 ハム 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳 ちりめんじゃこ わかめ	にんじん 小松菜	キャバツ きゅうり 大根 ねぎ しょうが グリーンピース	米 じゃが芋 砂糖 でん粉	油 ドレッシング ごま	662 871	24.9 31.8	21.1 26.2	2.7 3.4
13	月	ごはん 牛乳 チキンカレー コールスローサラダ 豆乳パンナコッタ	鶏肉 ハム	牛乳 チーズ	にんじん ブロッコリー	玉ねぎ キャバツ とうもろこし しょうが にんにく	米 じゃが芋 パンナコッタ	油 ドレッシング	692 884	22.5 28.0	20.4 24.8	2.5 3.3
14	火	ごはん 牛乳 モロの揚げ煮 切干大根の煮物 若竹汁	モロ さつま揚げ 生揚げ みそ	牛乳 わかめ	にんじん	切干大根 枝豆 たけのこ しょうが ねぎ	米 でん粉 砂糖 じゃが芋	油	636 820	27.5 34.1	17.1 20.1	2.8 3.6
15	水	小さいはちみつパン 牛乳 スパゲティナポリタン ツナサラダ ヨーグルト	ウインナー まぐろフレーク	牛乳 ヨーグルト	にんじん ピーマン トマト	玉ねぎ エリンギ キャバツ にんにく きゅうり とうもろこし	米 はちみつパン スパゲティ	油 ドレッシング	689 871	26.9 33.2	18.6 22.6	2.2 2.9
16	木	麦ごはん 牛乳 ポークしゅうまい 春雨サラダ マーボー豆腐	豚肉 豆腐	牛乳	にんじん にら	キャバツ たけのこ しいたけ ねぎ にんにく しょうが	米 麦 しゅうまいの皮 春雨 砂糖 でん粉	油 ごま油 ごま	683 900	28.1 35.9	22.5 27.9	1.8 2.5
17	金	ごはん 牛乳 鶏肉の香味焼き 和風マカロニサラダ まろやか豆乳みそ汁	鶏肉 ハム 油揚げ 豆腐 豆乳 みそ	牛乳	にんじん 小松菜	大根 キャバツ にんにく しょうが とうもろこし ねぎ ごぼう きゅうり	米 マカロニ	ごま ドレッシング	638 810	26.8 32.5	21.0 24.4	2.2 2.9
20	月	ごはん 牛乳 ハンバーグのおろしソースがけ キャバツのごまマヨあえ 沢煮椀	豚肉 鶏肉 ちくわ	牛乳	にんじん 水菜	大根 りんご にんにく キャバツ きゅうり たけのこ ごぼう しいたけ	米 マヨネーズ ごま	油	661 858	24.3 30.7	24.8 30.3	2.2 2.8
21	火	ごはん 牛乳 マグロカツ からしあえ 肉じゃが	マグロ かまぼこ 豚肉	牛乳	ほうれん草 にんじん きぬさや	もやし 玉ねぎ しょうが	米 パン粉 じゃが芋 砂糖	油	673 882	23.4 29.7	18.6 22.8	1.9 2.3
22	水	ドッグパン(コッパン・ウインナー) 牛乳 花野菜サラダ ポトフ 県産ヨーグルト	ウインナー 鶏肉	牛乳 ヨーグルト	ブロッコリー にんじん	カリフラワー とうもろこし 玉ねぎ キャバツ 大根	パン じゃが芋	ドレッシング	672 843	26.8 32.9	28.2 31.3	2.8 3.5
23	木	たけのこごはん 牛乳 厚焼き卵 菜の花あえ なめこ汁	鶏肉 卵 油揚げ 生揚げ みそ	牛乳 わかめ	にんじん 菜の花	たけのこ もやし キャバツ 大根 とうもろこし ねぎ しいたけ なめこ	米 麦 砂糖 里芋	油 ごま	640 817	26.9 32.8	18.5 21.5	2.7 3.4
24	金	ごはん 牛乳 県産豚肉にら入り餃子 豚キムチ炒め マロニースープ	豚肉 鶏肉	牛乳	にんじん にら 小松菜	白菜 玉ねぎ もやし ねぎ しめじ	米 餃子の皮 砂糖 マロニー	油 ごま油	642 870	23.0 31.5	20.1 26.4	2.2 3.2
27	月	ごはん 牛乳 二色丼の具(肉そぼろ・炒り卵) ほうれん草のごまあえ かみなり汁	豚肉 卵 豆腐 油揚げ	牛乳	にんじん ほうれん草	もやし 大根 ごぼう しいたけ ねぎ しょうが	米 砂糖	油 ごま ごま油	639 817	28.0 34.5	23.4 27.8	2.1 2.8
「かみなり汁」は、雷の多い栃木県ならではの郷土料理です。豆腐をごま油で炒める時に、バリバリと雷のような音がすることからその名がつけました。給食では、色々な県の郷土料理を献立に取り入れていきます。どんな料理が出るか、楽しみにしてくださいね。												
28	火	ごはん 牛乳 さばのみそ煮 ごぼうサラダ 鶏ちゃんこ汁	サバ みそ 鶏肉 油揚げ	牛乳	にんじん 小松菜	しょうが えのきたけ キャバツ にんにく とうもろこし ねぎ ごぼう きゅうり 大根 白菜	米 でん粉	ドレッシング	640 813	24.6 29.9	22.0 25.6	2.2 2.8
30	木	麦ごはん 牛乳 鶏肉の唐揚げ ひじきの煮物 根菜のごま汁	鶏肉 さつま揚げ 凍り豆腐 みそ	牛乳 ひじき	にんじん	しょうが にんにく 枝豆 大根 ごぼう ねぎ	米 麦 でん粉 砂糖 里芋	油 ごま	676 860	25.2 30.7	23.2 26.9	2.4 3.0
計(15回)							小学生 (中学年)	月平均 基準量	660 650	25.7 26.8	21.5 18.1	2.3 2.0未満
★都合により献立や一部材料を変更する場合があります。							中学生	月平均 基準量	849 830	32.1 34.2	25.6 23.1	3.0 2.5未満



栄養量