



4月こんだてひょう



相原小学校
令和8年4月発行

日 曜日	献立		赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養価
	主食	飲み物	おかず	血やにくになる	働く力になる	体の調子を整える
13月	チキンライス		ひよこまめのスープ フルーツあえ	とりにく ベーコン ぎゅうにゅう ひよこまめ ぶたにく	こめ あぶら じゃがいも でんぶん	グリーンピース たまねぎ マッシュルーム にんじん パセリ キャベツ おうとうかん みかんかん パインかん りんごかん りんごジュース
14火	くろパン		かれのいのパンこやき ようふうかきたまじる あまなつみかん	ぎゅうにゅう かれい チーズ たまご ベーコン	くろパン パンこ オリーブオイル じゃがいも でんぶん	にんにく パセリ にんじん たまねぎ あまなつみかん
15水	いたくごはん		ししゃものからあげ うどのきんぴら じゃがいものみそしる	ぎゅうにゅう ししゃも ぶたにく とうふ あぶらあげ しろみそ	こめ じゃがいも あぶら こんにゃく こまあぶら さとう しろこま でんぶん	ごぼう にんじん うど たまねぎ こまつな ながねぎ
16木	げんまいごはん		まめまめドライカレー レタスとぶたにくのスープ かたぬきレアチーズ	ぎゅうにゅう ひよこまめ レンズまめ ぶたにく かたぬきレアチーズ	こめ げんまい あぶら こむぎこ	たまねぎ にんじん にんにく ほしぶどう ピーマン トマトかん レタス ほししいたけ
17金	ロールパン		じゃがみそ とりごぼうスープ ニューサマーオレンジ	ぎゅうにゅう しろみそ とりにく とうふ	ロールパン じゃがいも あぶら アーモンド さとう	ごぼう にんじん たまねぎ えのきたけ チンゲンさい ニューサマーオレンジ
20月	コッペパン		さけのクリームに フレンチサラダ	ぎゅうにゅう さけ いんげんまめ ベーコン だっしふんにゅう とうにゅう ハム	コッペパン じゃがいも あぶら こむぎこ マーガリン	にんじん たまねぎ マッシュルーム パセリ キャベツ きゅうり
21火	いたくごはん		しんじゃがいものにつけ ツナたまふりかけ きよみオレンジ	ぎゅうにゅう とりにく まぐろ たまご はなかつお	こめ じゃがいも こんにゃく あぶら さとう	にんじん たけのこ さやえんどう ほししいたけ きよみオレンジ
22水	スパゲティ ミートソース		こまつなのソテー アーモンドバナナケーキ	ぶたにく チーズ ぎゅうにゅう ハム	スパゲティ あぶら ホットケーキ アーモンド バター	にんじん たまねぎ しょうが にんにく セロリー マッシュルーム パセリ トマトかん こまつな もやし パナナ
23木	なのはな ごはん		さわらのたつたあげ わかめじる	たまご ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう さわら とりにく わかめ とうふ かまぼこ	こめ むぎ さとう あぶら でんぶん	こまつな しょうが にんじん たけのこ ほししいたけ
24金	ロールパン		ポトフ あまなつみかんゼリー こぶくろアーモンド	ぎゅうにゅう ウィンナー ベーコン	ロールパン じゃがいも ゼリーふんまつ アーモンド	にんじん たまねぎ キャベツ セロリー コーン りんごジュース パセリ あまなつみかんかん
27月	いたくごはん		マーボーとうふ ナムル	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく あかみそ ハム	こめ あぶら さとう でんぶん こまあぶら しろこま	にんじん たけのこ ながねぎ ほししいたけ にら しょうが にんにく もやし こまつな
28火	にんじん ピラフ		しいらのマリネ はるキャベツとまめのスープ	ベーコン しいら ぎゅうにゅう いんげんまめ ぶたにく	こめ バター でんぶん あぶら さとう オリーブオイル	にんじん たまねぎ パセリ きゅうり トマト キャベツ にんにく
30木	アーモンド トースト		とうもろこしスープ ひじきのサラダ	ぎゅうにゅう とりにく たまご ひじき まぐろ	しょくパン ソフトマーガリン アーモンド さとう でんぶん あぶら	クリームコーン コーン にんじん たまねぎ パセリ キャベツ きゅうり

※材料などの都合により、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。
※栄養価は中学年量です。

4月平均	633 kcal
	24.8 g
	22.7 g
	2.5 g

