



令和8年度

日	曜日	献立名	牛乳	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養価	ひとことメモ	
				血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える			
8	水	ごはん イカのかりんと揚げ 白菜の和え物 豆乳みそ汁	○	牛乳 イカ おかか 生揚げ みそ 豆乳	精白米 粒麦 でん粉 油 さとう ごま	しょうが 白菜 小松菜 人参 もやし 大根 ねぎ	エネルギー 563 kcal たんぱく質 27.1 g 脂質 16.5 g 食塩相当量 2.2 g	2～6年生は8日、新1年生は13日から春江小学校での給食が始まります！	
9	木	シュガートースト ポークビーンズ ツナサラダ	○	牛乳 豚肉 ツナ 白いんげん豆	胚芽食パン バター グラニュー糖 油 じゃがいも さとう 小麦粉	人参 玉葱 しめじ キャベツ きゅうり コーン	エネルギー 576 kcal たんぱく質 25.9 g 脂質 23.8 g 食塩相当量 2.2 g	給食には、皆さんの体と心の成長に必要な栄養がたくさん含まれています。苦手な食べ物や、食べたことのない料理が出ることもあると思いますが“まずは一口食べてみる”ことに挑戦してみてください	
10	金	ごはん 鯖のからあげ 小松菜のごま和え かきたま汁 清見オレンジ	○	牛乳 鯖 豆腐 たまご	精白米 粒麦 でん粉 油 さとう ごま じゃがいも	しょうが 小松菜 キャベツ 人参 もやし 玉葱 大根 清見オレンジ	エネルギー 589 kcal たんぱく質 23.8 g 脂質 20.5 g 食塩相当量 1.3 g		
1年生給食開始(4月13日～)									
13	月	チキンカレーライス 海藻サラダ フルーツポンチ	○	鶏肉 牛乳 わかめ ツナ	精白米 粒麦 油 じゃがいも 小麦粉 さとう ごま	にんにく しょうが もやし キャベツ 玉葱 コーン りんご 人参 りんごジュース みかん パイン	エネルギー 650 kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 18.3 g 食塩相当量 1.9 g		
14	火	開化丼 じゃがいもとじゃこの磯揚げ けんちん汁	○	豚肉 凍り豆腐 たまご 牛乳 豆腐 ちりめんじゃこ 青のり	精白米 粒麦 油 さとう じゃがいも こんにゃく	椎茸 人参 玉葱 ごぼう 大根 ねぎ 小松菜	エネルギー 629 kcal たんぱく質 28.5 g 脂質 20.4 g 食塩相当量 2.7 g		
15	水	ごはん 鯖のバター醤油かけ きんぴらごぼう 新玉葱のみそ汁	○	牛乳 鯖 みそ	精白米 粒麦 でん粉 油 バター ごま油 ごま こんにゃく さとう	人参 れんこん ごぼう さやいんげん 大根 新玉葱 えのき 小松菜	エネルギー 554 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 19.0 g 食塩相当量 1.9 g		
16	木	ピザトースト 豚肉とマカロニのスープ煮 オニオンドレッシングサラダ パナナ	○	ツナ チーズ 牛乳 豚肉 白いんげん豆	食パン 油 さとう マカロニ	ピーマン キャベツ マッシュルーム 人参 トマト セロリー しめじ 玉葱 コーン 小松菜 パナナ	エネルギー 552 kcal たんぱく質 25.2 g 脂質 21.9 g 食塩相当量 2.6 g	17日は新1年生の入学と、在校生の進級をお祝いする献立を提供します。	
17	金	入学・進級お祝いこんだて			○	エビ 油揚げ 牛乳 鶏肉 豆腐 ちりめんじゃこ	椎茸 人参 れんこん さやえんどう 大根 しょうが きゅうり キャベツ もやし コーン 玉葱 白菜 えのき 小松菜 ねぎ	エネルギー 575 kcal たんぱく質 28.9 g 脂質 19.6 g 食塩相当量 2.4 g	ちらし寿司は、酢飯に様々な具材を散らして作るため、見た目の華やかさがお祝いの席にピッタリの料理です。給食では、縁起のいいエビやれんこんを使ってちらし寿司を作りま
20	月	小松菜ガーリックライス チーズ入りミートローフ 花野菜のごまドレッシングサラダ 大豆のトマトスープ テコポン	○	牛乳 豚肉 たまご 凍り豆腐 チーズ ツナ ウィンナー 大豆	精白米 粒麦 さとう 油 オリーブ油 ごま パン粉 じゃがいも	にんにく 小松菜 玉葱 人参 コーン キャベツ きゅうり ブロッコリー トマト カリフラワー パセリ セロリー テコポン	エネルギー 608 kcal たんぱく質 24.9 g 脂質 24.7 g 食塩相当量 2.5 g	す。新しいクラスの友達や先生と楽しい給食の時間を過ごしてくださいね。	
21	火	豆腐のうま煮丼 中華サラダ いちご杏仁	○	豚肉 イカ 豆腐 牛乳 ハム 寒天 豆乳	精白米 粒麦 油 さとう でん粉 ごま油 春雨 ごま	しょうが にんにく 椎茸 人参 たけのこ 玉葱 白菜 小松菜 キャベツ もやし きゅうり いちご	エネルギー 585 kcal たんぱく質 24.2 g 脂質 16.8 g 食塩相当量 1.8 g		
22	水	たけのこごはん 五目たまご焼き 豚肉と揚げじゃがいもの炒め煮 大根と白菜のみそ汁 清見オレンジ	○	油揚げ 牛乳 鶏肉 豆腐 たまご 豚肉 みそ	精白米 さとう 油 こんにゃく ごま じゃがいも	生たけのこ 人参 椎茸 さやえんどう 大根 白菜 えのき 小松菜 ねぎ 清見オレンジ	エネルギー 572 kcal たんぱく質 23.4 g 脂質 20.1 g 食塩相当量 2.5 g		
23	木	いちごジャムトースト クラムチャウダー グリーンサラダ パナナ	○	牛乳 鶏肉 あさり 豆乳 生クリーム	食パン 油 小麦粉 じゃがいも バター さとう ごま	いちごジャム 小松菜 人参 セロリー 玉葱 きゅうり キャベツ コーン パナナ	エネルギー 563 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 20.5 g 食塩相当量 2.1 g		
24	金	ごはん しぐれ煮 ししゃもフライ 三色野菜の和え物 すりごまのみそ汁	○	豚肉 牛乳 ししゃも おかか 油揚げ みそ	精白米 粒麦 油 さとう 小麦粉 ごま パン粉 じゃがいも こんにゃく	ごぼう しょうが 白菜 小松菜 人参 もやし 大根 ねぎ	エネルギー 564 kcal たんぱく質 24.2 g 脂質 19.2 g 食塩相当量 2.0 g	27日はバースデー給食です。4月生まれの皆さんおめでとうございます。	
27	月	バースデー給食			○	豚肉 牛乳	スバゲティ 油 さとう 小麦粉 マカロニ	にんにく 人参 玉葱 セロリー トマト キャベツ しめじ オレンジジュース	春江小学校では、毎月お誕生日をお祝いする「バースデー給食」の日を設けて、デザートを提供しています。今月はオレンジジュースを使ったオレンジケーキです。
28	火	じゃごごはん タラと豆腐のつくね照り焼き ひじきの煮物 豚汁	○	ちりめんじゃこ たら 牛乳 大豆 豆腐 おから ひじき 油揚げ 豚肉 みそ	精白米 粒麦 油 ごま油 ごま でん粉 さとう こんにゃく	小松菜 しょうが 玉葱 ごぼう 椎茸 人参 大根 ねぎ	エネルギー 598 kcal たんぱく質 31.6 g 脂質 20.9 g 食塩相当量 2.9 g		
30	木	シーフードピラフ レバーと大豆のマリアナソース ポテトとブロッコリーのセサミサラダ かぶのスープ	○	ベーコン エビ イカ ツナ 豚レバー 大豆 牛乳	精白米 粒麦 油 バター でん粉 ごま さとう じゃがいも	玉葱 マッシュルーム パセリ しょうが 人参 ブロッコリー コーン キャベツ かぶ 小松菜	エネルギー 586 kcal たんぱく質 25.1 g 脂質 19.4 g 食塩相当量 2.4 g		