

2026年 4月 献立表

(仕入れの都合により変更する事があります)

日	曜日	主食	主菜	副菜(デザート)	汁・飲物	Kcal	たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩(g)
1	水	ご飯	魚味噌焼き	シューマイ	みそ汁	669	27.3	13.6	4.1
2	木	中華丼	レンコン炒め	ミルク	スープ	702	24.2	7.6	5.6
3	金	ご飯	チキンステーキ	ツナサラダ	みそ汁	716	26.8	20.7	3.1
4	土	焼きそば	ミニ春巻き	フルーツ	スープ	639	18.0	24.2	5.6
5	日								
6	月	ご飯	肉豆腐煮	オクラ和え	みそ汁	672	30.7	12.5	4.9
7	火	パン	茹で豚サラダ	カットポテト	シチュー	724	23.1	39.6	1.7
8	水	ご飯	豚唐揚げ	ごぼうきんぴら	みそ汁	988	35.2	41.0	3.8
9	木	親子丼	ハムカツ	菜花和え	みそ汁	904	30.8	31.7	7.1
10	金	ご飯	厚揚げ焼き	ミニ焼肉	みそ汁	816	30.5	29.8	3.5
11	土								
12	日								
13	月	ご飯	ポークソテー	なめ奴	みそ汁	828	35.6	28.7	3.5
14	火	ためきうどん	ウインナー炒め	サラダ	ソフール	660	19.5	16.8	7.1
15	水	ご飯	はんぺんフライ	野菜炒め	みそ汁	709	21.8	16.0	3.8
16	木	海老ピラフ	ハスのきんぴら	フルーツ	みそ汁	690	22.9	7.0	5
17	金	カツカレー	ブロッコリー和え		スープ	985	37.8	48.1	4.4
18	土								
19	日								
20	月	ご飯	煮魚	スパサラダ	みそ汁	737	26.3	16.3	3.5
21	火	菜飯	揚げ餃子	ポテトサラダ	みそ汁	849	17.4	26.7	3.8
22	水	ご飯	麻婆春雨	ごま和え	スープ	728	22.3	17.7	3.3
23	木	ご飯	豆腐ステーキ	小間炒め	みそ汁	664	27.9	15.0	3.8
24	金	ミートソース	サラダ	フルーツ	スープ	636	25.4	16.6	2
25	土								
26	日								
27	月	ご飯	豚肉ピカタ	青菜和え	みそ汁	729	27.7	20.8	3.1
28	火	炊き込みご飯	唐揚げ	トマトサラダ	みそ汁	799	27.8	23.2	4.8
29	水								
30	木	ご飯	親子煮	タラコ和え	みそ汁	881	38.0	25.2	3.7
					平均	769	27.1	22.7	4.1
					基準値	841.0	26.7	18.2	2.4

【ひとこと】 日毎、春が近づいてきています。給食時間は、いつも笑顔がいっぱいです。来年度も、楽しい時間を提供します。

令和8年 4月 献立

日	曜日	昼食				夕食			
		主食	主菜	副菜(デザート)	汁・飲物	主食	主菜	副菜(デザート)	汁・飲物
1	水					ご飯	クリームシチュー	コールスロー	汁物
2	木					ご飯	がんも煮	大根ツナサラダ	豚汁
3	金					※お花見メニュー※			
4	土	ご飯	肉野菜炒め	かぼちゃ煮物・プリン	汁物	ご飯	天然ぶりの照焼き・味付き人参・煮物・白菜とぶなしめじのお浸し		汁物
5	日	ポークカレー・福神漬け		さつま芋の甘露煮・ゼリー	汁物	蕎麦ご飯	赤魚のよもぎ味噌がけ・ふきの白和え・桜ようかん		汁物
6	月					温そば		人参の天ぷら	フルーツ
7	火					ご飯	回鍋肉	蓮根のおかか和え	汁物
8	水					ご飯	厚揚げの酢豚風	アスパラのツナマヨサラダ	汁物
9	木					ご飯	魚の照焼き(付合せ)	きんぴらごぼう	汁物
10	金					ご飯	豚大根	白和え	汁物
11	土	炊込みご飯	肉豆腐	マカロニサラダ・杏仁豆腐	汁物	ご飯	黒カレイの煮付け・さつま芋のそぼろ煮・カリフラワーのソテー		汁物
12	日	三色丼(そぼろ・玉子・青菜)		じゃが煮・コーヒーゼリー	汁物	ご飯	チキンソテーカツ・マカロニソテー・インゲンと人参のソテー・カリフラワー		汁物
13	月					ご飯	厚揚げ煮	トマトとたまねぎの甘酢和え	けんちん汁
14	火					炊込みご飯	季節の天ぷら	浅漬け	汁物
15	水					ご飯	魚のムニエル(付合せ)	わかめときゅうりぬた	汁物
16	木					ご飯	厚揚げと白菜のそぼろ煮	春雨サラダ	汁物
17	金					ご飯	豚肉とキャベツの玉子炒め	卵の花	汁物
18	土	ご飯	麻婆豆腐	ニラと玉子炒め・ゼリー	汁物	ご飯	いわしの山椒煮・人参とわかめの土佐煮・きゅうりの塩だれ		汁物
19	日	ご飯	生姜焼き	スパサラ・ヨーグルト	汁物	釜揚げしらす丼・高菜の炊き合わせ・紀州南高梅ジュレ			
20	月					ご飯	豆腐ハンバーグ	茄子の味噌和え	汁物
21	火					ご飯	はんぺんフライ	わかめとカニカマの酢の物	汁物
22	水					ご飯	車麩の卵とじ	人参と大根のなます	汁物
23	木					ご飯	鶏の照り焼き	かぼちゃサラダ	汁物
24	金					ご飯	肉じゃが	湯豆腐	汁物
25	土	ハヤシライス		ジャーマンポテト・プリン	汁物	ご飯	タラの和風あんかけ・小松菜と厚揚げの煮びし・根菜サラダ		汁物
26	日	ご飯	ハンバーグ	大根のそぼろ煮	汁物	ご飯	山椒香る牛肉と厚揚げの煮物・土佐煮・ほうれん草のピーナツ和え		汁物
27	月					ご飯	魚のフライ(付合せ)	きんぴらごぼう	汁物
28	火					ご飯	豚肉とピーマンのオイスター炒め	小松菜の胡麻和え	汁物
29	水	ご飯	八宝菜	中華サラダ・杏仁豆腐	汁物	ご飯	一口とんかつ・人参グラッセ・豆乳がんもの含め煮・小松菜のナム		汁物
30	木					ぶっかけうどん		磯辺揚げ	浅漬け

- ※1 朝食については週間献立表によりご提供します。
- ※2 土日祝の夕食はクックデリになります。
- ※3 土日祝の昼食には飲み物かデザートが付きます。

【今月のひとこと】
「四月一日」と書いて「わたぬき」という名字があるのを知っていますか？昔は寒い時期になると服に綿を入れていて、それを抜き取るのがだいたい4月1日ごろだったことから「わたぬき」と読むようになったそうです。暖かくなり過ぎやすくなる季節ですが、心身のバランスを崩さないように気を付けましょう。