



# 4月 予定献立表

大崎市田尻学校給食センター  
マザーズキッチンだじり

令和8年度

日 曜	献立名		料理に使用する 6つの なかま						エネルギー (kcal)		給食のない学校 (学年・学期の詳 細は下記に記 載があります)						
			血や肉や骨になる赤のなかま		からだの調子をととのえる緑のなかま		熱や力のもとになる黄のなかま		たんぱく質 (g)								
			1群		2群		3群		4群			5群		6群		食塩相当量 (g)	
			魚介・肉類 大豆・大豆製品		乳類・葉類 小魚類		緑黄色野菜		その他の野菜 きのこ・果物			穀類・いも類・砂 糖類		油脂類 種実類		小	中
9 木	ご飯	五目野菜肉だんご (小2個/中3個) おかか和え もやしのみそスープ ミニりんごゼリー	肉団子 かつお節 豚肉 みそ	牛乳	ブロッコリー にんじん こまつな	キャベツ きゅうり たまねぎ しいたけ とうもろこし	米 じゃがいも ゼリー	ごま油 ごま ドレッシング	543 22.0 27.8 2.4	718 27.9 34.1 3.0	古北小 大貫小 沼部小						
10 金	麦ご飯	さわらの西京焼き 厚揚げのみそ煮 うーめん汁 お魚ふりかけ・オレンジ	さわら 鶏肉 生揚げ みそ 油揚げ なるこ	牛乳	にんじん さやいんげん こまつな	たけのこ 干し椎茸 ねぎ オレンジ	米 大麦 三温糖 片栗粉 うーめん 豆粒	米油	611 28.4 19.5 2.7	773 34.3 22.7 3.5	古北小1年 田尻小1年 大貫小1年 沼部小1年						
13 月	麦ご飯	ハンバーグのオニオンソースがけ 米めんサラダ 春野菜スープ	ハンバーグ ハム 大豆 ウィンナー	牛乳	パプリカ ブロッコリー にんじん アスパラガス パセリ	たまねぎ りんご もやし きゅうり キャベツ	米 大麦 三温糖 米粉めん じゃがいも	米油 ドレッシング	583 21.4 19.7 2.2	732 28.3 22.9 2.6	古北小1年 田尻小1年 沼部小1年						
14 火	ゆかりご飯	ささかまのいそべ揚げ 肉じゃが 鶏だんご汁	笹かまぼこ 豚肉 チキンボール 木綿豆腐	牛乳 あおさ	にんじん さやいんげん	たまねぎ だいこん ぶなしめじ ねぎ	米 大麦 小麦粉 じゃがいも こんにゃく 三温糖	大豆油 米油	569 24.4 16.2 3.4	723 30.3 19.0 4.0	古北小1年 田尻小1年						
15 水	ご飯	いわしの梅煮 野菜の塩こんぶ和え 豚汁	いわしの梅煮 豚肉 木綿豆腐 みそ	牛乳 塩昆布 煮干し	こまつな にんじん	もやし はくさい ごぼう だいこん ねぎ	米 三温糖 こんにゃく さといも	ごま油 米油	569 25.9 19.1 2.3	736 31.3 22.3 2.7	田尻小1年						
16 木	古代米のお赤飯 (こま塩)	鶏肉の照り焼き スパゲティサラダ 春雨のすまし汁 お祝いゼリー	鶏肉 ツナ 木綿豆腐	牛乳	ブロッコリー にんじん こまつな みつば	きゅうり たまねぎ 干し椎茸	米 古代米 カクティ 春雨 花巻 お祝いゼリー	ごま 卵不使用733-2	624 26.7 19.5 2.3	782 32.1 22.3 2.9							
17 金	麦ご飯	ささみフライ・パックスソース 肉ごぼうきんぴら なめこわかめのみそ汁 型抜きチーズ	鶏肉 わかめ 木綿豆腐 みそ	牛乳 わかめ 煮干し チーズ	にんじん ピーマン	ごぼう なめこ だいこん ねぎ	米 大麦 つきこんにゃく 三温糖	大豆油 ごま油 ごま	593 25.4 19.3 2.7	711 29.2 20.6 3.2							
20 月	麦ご飯	肉しゅうまい (小2個/中3個) パンパンジーサラダ 豆腐の中華煮	肉しゅうまい 鶏肉 豚肉 木綿豆腐	牛乳	にんじん にら	もやし きゅうり たまねぎ たけのこ 干し椎茸	米 大麦 三温糖 片栗粉	ドレッシング 米油 ごま油	605 27.1 22.6 3.1	787 33.6 28.3 3.9	古北中 田尻中						
21 火	麦ご飯	さばのねぎソースがけ きざみ昆布の煮物 キャベツのみそ汁	さば さつま揚げ 油揚げ 木綿豆腐 みそ	牛乳 刻み昆布 煮干し	にんじん こまつな	ねぎ もやし えだまめ キャベツ ぶなしめじ	米 大麦 こんにゃく 三温糖	大豆油 ごま油 米油	584 27.6 22.8 2.5	743 33.6 27.1 3.2							
22 水	麦ご飯	ポークカレー キャベツのマヨネーズ和え 豆乳パンナコッタ	豚肉 豚レバー	牛乳 チーズ	にんじん ブロッコリー	たまねぎ りんご キャベツ きゅうり とうもろこし	米 大麦 じゃがいも 三温糖 豆乳パンナコッタ	米油 卵不使用733-2 ドレッシング	690 21.8 27.1 2.9	869 28.6 32.4 3.5							
23 木	減塩ソフトパン	鶏肉のハーブソテー 野菜のツナあえ 春野菜のクリームスープ	鶏肉 ツナ ベーコン	牛乳 チーズ 生クリーム	こまつな にんじん アスパラガス	きゅうり もやし たまねぎ キャベツ ぶなしめじ	減塩ソフトパン じゃがいも	オリーブ油 ごま 米油	631 33.3 25.9 3.2	794 40.6 31.8 4.1							
24 金	麦ご飯	豚丼の具 りっちゃんサラダ かきたま汁	豚肉 ハム かつお節 木綿豆腐 たまご	牛乳 塩昆布	にんじん トマト こまつな	たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし 干ししいたけ	米 大麦 こんにゃく 三温糖 片栗粉	米油	543 26.1 18.5 2.3	691 32.4 21.6 3.1							
27 月	わかめご飯	オムレツのデミグラスソースがけ ジャーマンポテト ABCスープ	オムレツ ベーコン ウィンナー	牛乳	パセリ チンゲンサイ にんじん	たまねぎ とうもろこし	米 大麦 三温糖 じゃがいも マカロニ	米油	557 18.3 17.8 2.9	717 22.6 21.6 3.8	古北小 田尻小 大貫小 沼部小						
28 火	麦ご飯	ガバオライスの具 ひじきのごまネーズあえ わかめスープ	豚肉 ツナ お魚ソーセージ 木綿豆腐	牛乳 ひじき わかめ	にんじん ピーマン	たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし えのきたけ はくさい ねぎ	米 大麦 三温糖	米油 卵不使用733-2 ごま ごま油	551 23.6 20.7 2.6	705 28.5 24.7 3.1							
30 木	たけのこご飯	かつおと大豆の揚げ煮 小松菜のおひたし 油麩のみそ汁 いちごヨーグルト	かつお 大豆 油揚げ かつお節 みそ	牛乳 煮干し ヨーグルト	こまつな にんじん	もやし だいこん ぶなしめじ たけのこ ねぎ	米 三温糖 油粒 じゃがいも	大豆油	683 36.3 19.4 3.3	862 44.4 22.6 4.3							

◎材料の都合により、献立が変更になる場合があります。

【4月 宮城県産・大崎市産の食材】  
米・古代米・みそ・しょうゆ・ハム・ベーコン・ウィンナー  
豆腐・油揚げ・小松菜・米めん・生椎茸・干し椎茸・しめじ

…魚は小骨に注意して食べましょう。

…牛乳は毎日つきます。

\*学校名の省略について

古川北小学校…「古北小」・田尻小学校…「田尻小」・大貫小学校…「大貫小」・沼部小学校…「沼部小」  
古川北中学校…「古北中」・田尻中学校…「田尻中」

大崎市公式キャラクター  
じいちゃんさん

