






# 4月 献立予定表



令和8年度

大崎南学校給食センター(ひまわりキッチン)

日曜	献立名		赤の食品 (からだをつくるものになるもの)		緑の食品 (からだの調子を整えるものになるもの)		黄の食品 (力のもとになるもの)		栄養価		給食のない学校									
	★栄養価は『日本食品標準成分表2020年版(八訂)』で計算しています。 ★学校行事や物産等の都合により、献立や食材が変更になる場合があります。ご了承ください。		1群	2群	3群	4群	5群	6群	エネルギー(Kcal)	たんぱく質(g)		脂質(g)								
	主食	おかず(主菜・副菜・汁物・デザート)	魚・肉・大豆 大豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物・きのこ	米・パン・めん いも・砂糖	油脂・種実	小	中										
9 木	<b>三本木中学校</b> 入学・進級お祝い献立  ハニーチキン ポテトサラダ 春雨スープ お祝いクレープ(三本木中) ごましお		鶏肉 みそ 豆腐 かまぼこ	牛乳 チーズ	にんじん	しょうが にんにく きゅうり えのきたけ ねぎ	米 黒米 はちみつ じゃがいも 緑豆はるさめ クレープ (三本木中)	卵不使用卵不使用	886	36.1	27.4	三本木小 古川西小中								
10 金	ごはん		豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳 燕干し粉	にんじん こまつな ゆきな	にんにく たまねぎ 緑豆もやし なめこ だいこん ねぎ	米 こんにゃく 三温糖 片栗粉	米油	572	27.5	17.4	2.6	726	33.5	20.2	3.0	三本木小 (1年) 古川西小中 (1年)			
13 月	ごはん		豚肉 ベーコン 鶏肉	牛乳	にんじん ピーマン	ごぼう れんこん だけのこ キャベツ たまねぎ	米 三温糖 片栗粉 こんにゃく 上白糖 じゃがいも	ごま 米油	613	23.5	18.3	2.2	786	28.8	21.7	2.7	三本木小 (1年) 古川西小中 (1年)			
14 火	ごはん		ハム 豚肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん にら	きゅうり 緑豆もやし キャベツ たまねぎ しょうが しいたけ	米 緑豆はるさめ 三温糖 片栗粉 パン粉 小麦粉	ごま油 米油	636	25.8	19.0	2.9	824	32.3	22.9	3.5	三本木小 (1年) 古川西小中 (1年)			
15 水	<b>三本木小学校・古川西小中学校</b> 入学・進級お祝い献立  とりの唐揚げ(2個) 春キャベツとコーンのサラダ すまし汁 お祝いクレープ(三本木小・古川西小中)		鶏肉 なるこ 豆腐	牛乳 チーズ	にんじん	しょうが コーン 春キャベツ きゅうり だいこん ねぎ	米 片栗粉 クレープ (三本木小・ 古川西小中)	大豆油 ドレッシング	708	28.2	26.6	2.4	三本木中 776	33.0	25.3	2.9	西小中 868	33.6	33.0	2.9
16 木	もち玄米入り ごはん  ポークビーンズ ツナごぼうサラダ ABCマカロニスープ		豚肉 大豆 ツナ ベーコン	牛乳	にんじん	たまねぎ マジジュルーム ごぼう きゅうり コーン キャベツ	米 もち玄米 じゃがいも 上白糖 マカロニ	米油 ごま 卵不使用卵不使用	626	22.2	20.0	1.9	792	26.8	23.3	2.5				
17 金	いわしの梅煮 肉じゃが えのきたけと大根のみそ汁 ★食育の日献立		いわし 豚肉 豆腐 油揚げ みそ	牛乳	にんじん	たまねぎ しいたけ えのきたけ だいこん ねぎ	米 じゃがいも こんにゃく 三温糖	米油	588	26.6	17.5	2.4	746	32.4	20.2	2.9				
20 月	ごはん		鶏肉 豚肉 なるこ みそ	牛乳	にんじん こまつな	緑豆もやし しょうが にんにく キャベツ コーン ねぎ ごぼう たまねぎ れんこん	米 三温糖 米粉ワントン パン粉	ごま油 ごま 米油	612	24.6	18.0	2.8	806	30.8	22.1	3.6	三本木中 古川西小中			
21 火	ごはん		笹かまぼこ 小松菜のおかか和え きつねうどん 味噌汁	笹かまぼこ さつま揚げ かつお節 鶏肉 油揚げ	牛乳 あおさ のり	にんじん こまつな	紅しょうが 緑豆もやし ねぎ	米 小麦粉 三温糖 うどん	大豆油 米油	594	25.9	17.0	2.4	759	31.5	19.7	2.8			
22 水	ミルクパン キラキラサラダ 春キャベツのシチュー いちご(2個)		たまご 鶏肉	牛乳 海藻類 チーズ	パプリカ にんじん	だいこん きゅうり コーン たまねぎ 春キャベツ いちご	ミルクパン じゃがいも 米粉	ドレッシング	640	23.5	26.9	2.5	826	29.5	34.1	3.4				
23 木	わかめ ごはん ポテトコロッケ 手作りソース 切干大根の煮物 とん汁		さつま揚げ 大豆 豚肉 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	にんじん	だいこん 大豆もやし ごぼう ねぎ たまねぎ	米 こんにゃく 三温糖 じゃがいも パン粉 小麦粉	大豆油 米油	687	25.9	22.3	3.3	850	31.5	24.5	3.9				
24 金	ごはん		鶏肉 おから 油揚げ たまご 豆腐	牛乳 ヨーグルト (中学校のみ)	にんじん にら	しょうが コーン えだまめ 緑豆もやし キャベツ えのきたけ	米 三温糖 上白糖 片栗粉	米油 ごま油 ごま	609	31.8	21.4	2.2	853	42.1	26.5	2.7				
27 月	ごはん		さわら 鶏肉 豆腐 みそ	牛乳 わかめ 燕干し粉	にんじん ピーマン	れんこん たまねぎ しょうが	米 こんにゃく 三温糖 じゃがいも 片栗粉	大豆油 米油	580	25.1	18.4	1.8	737	30.3	21.3	2.4	三本木小			
28 火	チキンカレー 麦ごはん 海藻と大豆のサラダ フルーツヨーグルト		鶏肉 ツナ 大豆	牛乳 わかめ こんぶ とろろ のり ヨーグルト	にんじん	にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり のり パイン もも バナナ	米 押麦 じゃがいも 上白糖	米油	697	24.9	20.7	2.4	894	30.5	24.4	3.0				
30 水	揚げすずかけようざ (小2個・中3個) 焼きビーフン わかめスープ 型抜きチーズ		鶏肉 豆腐	牛乳 わかめ チーズ	にんじん ピーマン	しょうが キャベツ にら しょうが たまねぎ きくらげ ねぎ えのきたけ	米 ビーフン 小麦粉	大豆油 米油 ごま油 ごま	612	21.4	20.9	2.3	791	26.7	25.4	2.8				

- 牛乳は毎日つきます
- かみかみメニューは、よくかんで食べましょう
- 魚の小骨に注意して食べましょう
- 毎月19日は「食育の日」です

～今月の宮城県 及び 大崎市の地産品～

牛乳 米 みそ しょうゆ 米粉 大豆 豆腐 油揚げ 米粉ワントン  
 きゅうり えだまめ パプリカ ヨーグルト すずかけようざ わかめ  
 こまつな ゆきな えのきたけ なめこ いちご ハム

