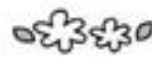




4がつきゅうしょくよていこんだてひょう



(幼稚園・小学校)

※アレルギーの有無については、詳細な献立表にて必ずご確認ください。こちらの予定献立表は
おもな食品の表示のため、使用している全ての食材が記載されているわけではありません。

すいすいキッチン

2026年度

日	曜日	スプーン	献立名		おもな食品とはたらき・多くふくまれる栄養素				エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量		
			主 食	副 食	エネルギーのもと		体をつくるもと			体のちょうしをととのえるもと	
					たんぱく質 炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質		ビタミン	無機質
8	水		ごはん (ひじきふりかけ)	ぎゅうにゅう さくらゼリー おからコロッケ はなふいりみそしる はるやさいのごまサラダ	こめ ぶ さとう パンこ ゼリー こむぎこ じゃがいも	ごま ごまあぶら あぶら	おから みそ かつおぶし	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん アスパラガス	キャベツ しいたけ だいこん コーン えのき ねぎ	610Kcal 20.3g 17.8g 2.3g
9	木		やきにくどん	ぎゅうにゅう →(むぎごはん・やきにくどんのく) ごぼうサラダ ウエハース	こめ むぎ でんぷん さとう	ごま ごまあぶら マヨネーズ	ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう	にんじん にら	たまねぎ にんにく えのき ごぼう しめじ きゅうり しょうが レモン	633Kcal 25.9g 25.1g 2.1g
10	金		ごもく チャーハン	ぎゅうにゅう ポークシュウマイ(2こ) わかめスープ フルーツナタデココ	こめ さとう パンこ でんぷん シュウマイのかわ	あぶら ごまあぶら ごま	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	はくさい みかん しいたけ しょうが ねぎ おうとう コーン たまねぎ パイン	601Kcal 24.6g 18.0g 2.1g
13	月		ごはん	ぎゅうにゅう とりにくのオーロラソース(2こ) ABCスープ フレンチサラダ	こめ マカロニ さとう でんぷん	オリーブオイル あぶら	とりにく ベーコン ハム みそ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ キャベツ きゅうり しょうが	678Kcal 25.6g 26.3g 2.1g
にゅうがく・しんきゅう いわいこんだて				ぎゅうにゅう おいわいゼリー ハンバーグたまねぎソース いわいじる わふうサラダ	こめ さとう でんぷん ゼリー	あぶら とうにゅうバター	とりにく ぶたにく なるこ かまぼこ	ぎゅうにゅう のり	にんじん だいこんのは ほうれんそう	だいこん しょうが たまねぎ えのき にんにく	590Kcal 22.0g 17.5g 2.2g
14	火		ごはん	ぎゅうにゅう おいわいゼリー ハンバーグたまねぎソース いわいじる わふうサラダ	こめ さとう でんぷん ゼリー	あぶら とうにゅうバター	とりにく ぶたにく なるこ かまぼこ	ぎゅうにゅう のり	にんじん だいこんのは ほうれんそう	だいこん しょうが たまねぎ えのき にんにく	590Kcal 22.0g 17.5g 2.2g
15	水		とみさとポーク カレーライス	ぎゅうにゅう →(げんまいごはん・とみさとポークカレー) とうふナゲット(2こ) ブロッコリーのマヨしょうゆあえ	こめ げんまい じゃがいも はちみつ さとう こむぎこ でんぷん	あぶら マヨネーズ	ぶたにく とうふ ぎょにく とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	しょうが レモン にんにく たまねぎ コーン	700Kcal 23.6g 26.8g 2.3g
16	木		しずいさん コジヒカリの とりそぼろごはん	ぎゅうにゅう なめらかプリン ★かつおカツ わかたけじる ごまドレサラダ	こめ こむぎこ さとう プリン パンこ	ごま ごまあぶら あぶら	とりにく かつお かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな	しょうが もやし たけのこ たまねぎ えのき	682Kcal 26.7g 22.5g 2.9g
17	金		パンネの トマトソースに	ぎゅうにゅう バジルチキン ひじきのかんきつサラダ コアラパン	ペンネ さとう パン	オリーブオイル	ぶたにく とりにく ツナ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん トマト バジル	たまねぎ えだまめ セロリ レモン にんにく きゅうり	632Kcal 28.8g 26.6g 2.1g
しょくいくのひ				ぎゅうにゅう とみさとポークのしょうがいため しずいみそのけんちんじる おふラスク	こめ さとう でんぷん さといも ぶ	あぶら バター	ぶたにく とりにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	しょうが だいこん にんにく たまねぎ ごぼう	673Kcal 28.9g 27.5g 2.3g
20	月		ごはん	ぎゅうにゅう とみさとポークのしょうがいため しずいみそのけんちんじる おふラスク	こめ さとう でんぷん さといも ぶ	あぶら バター	ぶたにく とりにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	しょうが だいこん にんにく たまねぎ ごぼう	673Kcal 28.9g 27.5g 2.3g
21	火		ごはん	ぎゅうにゅう ぶどうゼリー さけのてりやき ぶたにくとやきとうふのもの いそあえ	こめ さとう ゼリー でんぷん	あぶら	さけ ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう のり	にんじん こまつな	たまねぎ しいたけ キャベツ しょうが	690Kcal 31.5g 19.3g 2.1g
22	水		しょくパン (いちごジャム)	ぎゅうにゅう とりにくのレモンソース ポークビーンズ カラフルサラダ	パン でんぷん ジャム じゃがいも さとう	あぶら	とりにく ぶたにく ベーコン ひよこまめ	ぎゅうにゅう	にんじん レモン トマト ブロッコリー ピーマン	にんにく たまねぎ グリーンピース コーン	697Kcal 28.9g 27.9g 2.5g
23	木		ピピンバ	ぎゅうにゅう →(むぎごはん・にくいため・ナムル) はるさめスープ ヨーグルト	こめ むぎ さとう はるさめ	ごまあぶら ごま	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん こまつな	にんにく ねぎ しょうが たまねぎ きりぼしだいこん もやし しいたけ	627Kcal 28.2g 20.0g 2.1g
24	金		わかめごはん	ぎゅうにゅう あつやきたまご とんじる にくやさしいため	こめ さとう	あぶら	たまご ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	ごぼう もやし ①だいこん ねぎ キャベツ	621Kcal 29.3g 23.3g 2.7g
27	月		ごはん	ぎゅうにゅう ベビーチーズ あじのあげに だいずとりにくのあまからに おほかあえ	こめ さつまいも さとう でんぷん	あぶら ごま	あじ だいず とりにく かつおぶし	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん きぬさや ほうれんそう	しょうが ごぼう キャベツ しいたけ	661Kcal 33.5g 21.8g 1.9g
28	火		キャロット ピラフ	ぎゅうにゅう とりにくのハニーマスタードやき グリーンシチュー かいそうサラダ	こめ さとう じゃがいも こめこ はちみつ	オリーブオイル ごまあぶら あぶら ごま	ウインナー とりにく	ぎゅうにゅう わかめ こんぶ ひじき	にんじん ピーマン ほうれんそう	たまねぎ えだまめ にんにく きゅうり マッシュルーム コーン しょうが	618Kcal 26.9g 26.2g 2.4g
30	木		とみさとぶたどん	ぎゅうにゅう →(げんまいごはん・とみさとぶたどんのく) とみさとやさいのみそしる フルーツポンチ	こめ げんまい さとう ゼリー	あぶら	ぶたにく かつおぶし あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	しょうが えのき たまねぎ みかん ごぼう おうとう ①だいこん パイン	636Kcal 27.6g 19.6g 2.1g

※材料等の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

★印につきましては、小袋のソース等がつきます。

◎印がついている野菜は、有機野菜です。

学校給食摂取基準(8~9歳)	当月平均
エネルギー: 650Kcal	646Kcal
たんぱく質: 21~33g	27.0g
脂質: 14.4~21.7g	22.8g
食塩相当量: 2.0g未滿	2.2g

こんげつの
もくひょう

ただしいてあらいを
みにつけよう!



祝
ご入学・ご進級おめでとうございます。新入生のみなさんは新しい
学校生活の始まりに、在校生のみなさんは学年が一つ上がり心機一転、
やる気に満ちていることと思います。

学校給食は、成長期にあるみなさんの心と体の健康や発達のため、
旬の食材を取り入れ、栄養バランスを考えて作っています。また、
行事食やリクエスト献立など、バラエティーに富んだ給食を提供して
いきますので、楽しみにしてくださいね。

こんげつ
とみさとさん

こんげつ
のしずいさん

ねしこ
ぎすめ
いみそ

ほにちだこさぶ
うんいまつた
れじがこつま
んんんないく
そん
サイ

献立表は、富里市のHPからも取得できます。(直接リンク <http://www.city.tomisato.lg.jp/0000003859.html>)

富里市のトップページ下部の「市の情報」内の「教育委員会」のバナーから→「学校教育」→「学校給食」→「給食献立・食育」の順にクリックしてください。