

2026（令和8）年度4月 学校給食標準献立表

逗子市教育委員会

日 (曜)	こんだてめい	ざいりょうの しゅるいと たいないでの はたらき			栄養価			
		からだをつくるしよくひん(赤)	ねつやちからになるしよくひん(黄)	からだの調子を整えるしよくひん(緑)	熱量(kca)	蛋白(g)	脂肪(g)	塩分(g)
9 (木)	きつねうどん かきあげ コーンいりごまあえ ぎゅうにゅう	こんぶ、かつおぶし、あぶらあげ ちくわ、たまご、あおのり ぎゅうにゅう	うどん、さとう、みずあめ こむぎこ、あぶら ごま	あおな にんじん、たまねぎ キャベツ、とうもろこし	617	22.3	23.8	2.6
10 (金)	ビビンバ はるさめスープ はっこうにゅう	たまご、ぶたにく とりにく はっこうにゅう	こめ、あぶら、さとう、ごま あぶら、さとう ごまあぶら、はるさめ	にんにく、しょうが、ながねぎ もやし、あおな にんじん、チンゲンサイ	644	28.3	19.2	3.0
13 (月)	ごはん さけのしおやき かわりきんぴら ぶたじる ぎゅうにゅう	さけ ぶたにく こんぶ、かつおぶし、とうふ、みそ ぎゅうにゅう	こめ、ごま、さとう、あぶら じゃがいも	とうがらし、ごぼう、こんにやく にんじん、だいこん、ながねぎ	622	28.6	21.5	1.7
14 (火)	コッペパン ハムカツ ポテトサラダ やさしいスープ ぎゅうにゅう	ハム、たまご とりにく、わかめ ぎゅうにゅう	コッペパン、こむぎこ、パンこ あぶら、さとう じゃがいも、マヨネーズ	にんじん、きゅうり、とうもろこし たまねぎ、もやし、キャベツ	634	25.9	28.0	3.4
15 (水)	たまごチャーハン はるまき ワントンスープ ぎゅうにゅう	たまご、ぶたにく はるまき、とりにく ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、さとう、ごまあぶら ワントンのかわ	たまねぎ、にんじん、ピーマン もやし、チンゲンサイ	609	23.0	24.5	3.5
16 (木)	こだたロールパン ペンネポロネーゼ フルーツポンチ ぎゅうにゅう	ぶたにく、だいちミート、チーズ なまクリーム ぎゅうにゅう	ロールパン、マカロニ、バター さとう	にんにく、たまねぎ、にんじん セロリー、ピーマン、キャベツ、トマト もも、みかん、パインアップル、りんご レモン	677	24.7	23.2	2.8
17 (金)	カレーライス ふくじんづけ ツナサラダ ぎゅうにゅう	ぶたにく、ぎゅうにゅう(調理用) なまクリーム、まぐろのあぶらづけ ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、じゃがいも、こむぎこ さとう、ごまあぶら	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん ふくじんづけ キャベツ、きゅうり、とうもろこし	686	23.4	25.6	2.8
20 (月)	ごはん マーボー豆腐 かぼちゃのてんぷら ナムル はっこうにゅう	ぶたにく、みそ、とうふ たまご はっこうにゅう	こめ、でんぶん、あぶら、さとう ごまあぶら、こむぎこ	とうがらし、しょうが、にんにく ながねぎ、にんじん、あおな もやし、きゅうり、かぼちゃ	650	28.1	17.2	1.8
21 (火)	サンドパン コロケ さんしょくソテー ABCスープ ぎゅうにゅう	ベーコン、ぶたにく ぎゅうにゅう	サンドパン、コロケ、あぶら バター、じゃがいも、マカロニ	にんじん、キャベツ、とうもろこし あおな、たまねぎ	638	22.4	27.1	3.4
22 (水)	ごはん さわらのみそやき にくじゃが おひたし ぎゅうにゅう	さわら、みそ ぶたにく、こんぶ、かつおぶし ぎゅうにゅう	こめ、さとう、あぶら、じゃがいも さとう	しょうが、ながねぎ こんにやく、たまねぎ、にんじん あおな、もやし	618	22.4	27.1	2.7
23 (木)	カレーうどん とりとじゃがいものあげに きりぼしだいこんのサラダ オレンジ ぎゅうにゅう	ぶたにく、こんぶ、かつおぶし とりにく ぎゅうにゅう	うどん、あぶら、でんぶん じゃがいも、さとう ごまあぶら	たまねぎ、にんじん、ながねぎ、あおな しょうが、きりぼしだいこん キャベツ、とうもろこし オレンジ	627	26.7	26.4	3.3
24 (金)	チキンライス オムレツ コールスローサラダ ポトフ ぎゅうにゅう	とりにく、オムレツ ベーコン、ウィンナー ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、さとう じゃがいも	たまねぎ、にんじん、ピーマン マッシュルーム、トマト キャベツ、きゅうり、とうもろこし だいこん、セロリー	643	24.6	26.7	3.6
27 (月)	たけのごはん しろみざかなのピリからあげ いそあえ どさんこじる ヤクルト ぎゅうにゅう	こんぶ、かつおぶし あぶらあげ、メルルーサ のり、とりにく、とうふ、みそ ヤクルト	こめ、さとう、あぶら でんぶん、こむぎこ じゃがいも、バター	たけのこ、もやし、あおな にんにく、しょうが、にんじん とうもろこし、ながねぎ	613	29.8	13.0	3.2
28 (火)	ソフトフランスパン ポークビーンズ はるさめサラダ かぼちゃのポタージュスープ ぎゅうにゅう	ぶたにく、だいち ぎゅうにゅう(調理用)、なまクリーム ぎゅうにゅう	ソフトフランスパン、あぶら はるさめ、ごま、ごまあぶら コーンスターチ	たまねぎ、にんじん、トマト、ピーマン キャベツ、きゅうり かぼちゃ、ハセリ	641	25.2	27.4	3.6
29 (水)	しょうわのひ							
30 (木)	くろパン コーンチャウダー フレンチサラダ オレンジ ぎゅうにゅう	ベーコン、とりにく ぎゅうにゅう(調理用)、なまクリーム ぎゅうにゅう	くろパン、あぶら、バター、こむぎこ じゃがいも	たまねぎ、にんじん、キャベツ とうもろこし、マッシュルーム パセリ、オレンジ	614	22.8	25.5	2.8
				月平均	636	25.7	23.1	2.9

1年生の給食開始日は4/16(水)です。

(注)学校によって、変更することがあります。



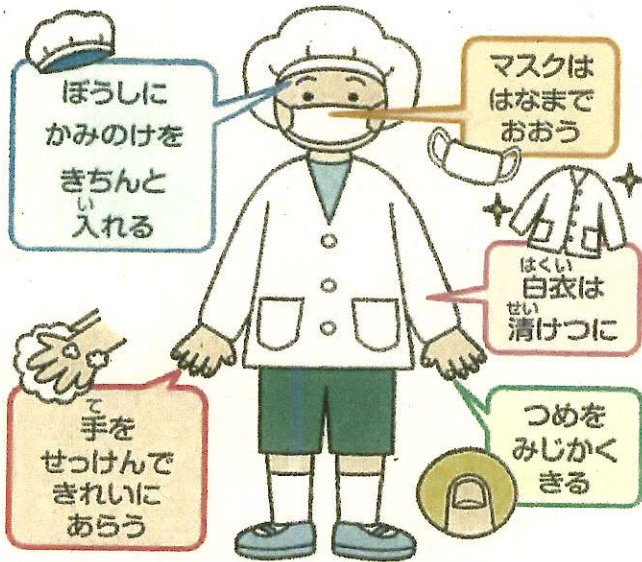
月

火

水

木

金



<p>13</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>さけのしおき</p> <p>かきあげ</p> <p>ごはん</p> <p>びたば</p>	<p>14</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>ポテトサラダ</p> <p>ハムカツ</p> <p>コーンパイ</p> <p>オムレツ</p> <p>バナナ</p>	<p>15</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>はちまき</p> <p>バナナ</p> <p>りんご</p> <p>バナナ</p> <p>バナナ</p>	<p>16</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>フルーツポンチ</p> <p>バナナ</p> <p>バナナ</p> <p>バナナ</p>	<p>17</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>ぶじんのけ</p> <p>バナナ</p> <p>バナナ</p> <p>バナナ</p>
<p>20</p> <p>はっこうにゅう</p> <p>かきあげ</p> <p>ごはん</p> <p>バナナ</p>	<p>21</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>バナナ</p> <p>バナナ</p> <p>バナナ</p>	<p>22</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>さけのしおき</p> <p>バナナ</p> <p>バナナ</p>	<p>23</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>オレンジ</p> <p>バナナ</p> <p>バナナ</p>	<p>24</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>バナナ</p> <p>バナナ</p> <p>バナナ</p>
<p>27</p> <p>はっこうにゅう</p> <p>さけのしおき</p> <p>バナナ</p> <p>バナナ</p>	<p>28</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>バナナ</p> <p>バナナ</p> <p>バナナ</p>	<p>29</p> <p>しょうわ</p> <p><b>昭和の日</b></p>	<p>30</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>オレンジ</p> <p>バナナ</p> <p>バナナ</p>	<p>1年生は16日 (木) 給食開始です</p>