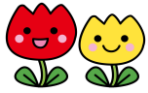


4月給食献立予定表



給食目標

給食センターのことを知ろう

イラストは、その日の白根産です★

2026年4月

☆がついているものは業者が配送します。

白根学校給食センター（小学校・中学校）

日 (曜)	こんだて	エネルギーのもと		体をつくる		体の調子をととのえる		エネルギー (kcal) 食塩 (g)	備考									
		たんすいかぶつ	ししつ	たんぱくしつ	むきしつ	ビタミン												
8日 (水)	ごはん	こめ						(中) 874 2.8	全小学校、 第一中1年 なし 									
	こまつなのみそしる	じゃがいも		なまあげ	みそ	こまつな	にんじん			ねぎ								
	てづくりはるまき	こむぎこ	あぶら	ウインナー	チーズ	さやいんげん												
	ごまいりちゅうかサラダ	はるさめ さとう	あぶら	ごま	ごまあぶら	にんじん	もやし			きゅうり								
	(中) ヨーグルト☆	さとう			ヨーグルト	かんてん												
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう													
9日 (木)	ごはん	こめ						(小) 602 2.3 (中) 761 2.8	小林小、 白根小1年、 臼井小、 大鷲小、 根岸小、 大通小 なし 									
	にくじゃが	じゃがいも	しらたき	さとう	あぶら	ぶたにく	にんじん			さやいんげん	たまねぎ	しめじ						
	てっかみそ	さとう	あぶら	だいす	みそ	にんじん	ごぼう											
	ふうみづけ						きゅうり			キャベツ	しょうが							
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう													
10日 (金)	ごはん	こめ						(小) 631 2.4 (中) 792 2.8	小林小、 白根小1年、 臼井小1年、 大鷲小1年、 根岸小、 大通小1年 なし 									
	うちまめじる	じゃがいも		とうふ	みそ	うちまめ	わかめ			えのきたけ	ねぎ							
	ハンバーグの やさいあんかけ	さとう	でんぷん	ぎゅうし	あぶら	とりにく	だいす			ぶたにく	にんじん	ピーマン	しいたけ	しょうが	にんにく	たまねぎ		
	コーンいりひたし									こまつな	もやし	コーン						
	アーモンド		アーモンド															
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう													
13日 (月)	ごはん	こめ						(小) 619 2.2 (中) 768 2.6	小林小1年 白根小1年 臼井小1年 大鷲小1年 根岸小1年 大通小1年 なし 									
	マーボーライスのご	さとう	でんぷん	あぶら	ごまあぶら	とうふ	だいす			ぶたにく	みそ	にんじん	にら	ねぎ	にんにく	しょうが	しいたけ	きくらげ
	ごまいりもやしのナムル	さとう	ごま	ごまあぶら						こまつな	もやし	コーン						
	こくさんかんきつ										こくさんかんきつ							
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう													
14日 (火)	ごはん	こめ						(小) 651 2.3 (中) 810 2.7	小林小1年 白根小1年 臼井小1年 大鷲小1年 大通小1年 なし 									
	もずくのみそしる			とうふ	みそ	もずく				ねぎ	しめじ							
	アーモンドいり ちりめんじゃこのつくだに	さとう	アーモンド			ちりめんじゃこ												
	じゃがいものきんぴら	じゃがいも	さとう	こんにゃく	あぶら	ぶたにく	にんじん			さやいんげん	ごぼう							
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう													
15日 (水)	ごはん	こめ						(小) 595 2.0 (中) 753 2.2	小林小1年 大鷲小1年 臼井中3年 なし 									
	はるやさいじる	じゃがいも		なまあげ	みそ		にんじん			さやえんどう	かぶ	ごぼう	まいたけ					
	とりにくとだいすの ごまがらめ	でんぷん	さとう	あぶら	ごま	だいす	とりにく				しょうが							
	しおもみ										キャベツ	きゅうり						
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう													
16日 (木)	ごはん	こめ						(小) 604 2.0 (中) 803 2.9	小林小1年 臼井中3年 なし 									
	じゃがいものみそしる	じゃがいも		とうふ	みそ		こまつな			えのきたけ	ねぎ							
	ししゃもフライ (小・中2本)	パンこ	さとう	こむぎこ	あぶら		ししゃも											
	きりぼしだいこんの やしきそばソースいため		あぶら	ぶたにく	あおのり	にんじん	ピーマン			きりぼしだいこん	もやし							
	(中) チーズ				チーズ													
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう													
17日 (金)	ごはん	こめ						(小) 689 2.1 (中) 885 2.6	小林小1年 臼井中3年 なし 									
	キャベツのみそしる			なまあげ	みそ		ねぎ			キャベツ								
	チキンたれかつ	さとう	パンこ	でんぷん	あぶら	とりにく												
	ビーンズサラダ	じゃがいも	たまごぬき	マヨネーズ	だいす		にんじん			きゅうり	コーン							
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう													

日 (曜)	こんだて	エネルギーのもと		体をつくる		体の調子をととのえる		エネルギー (kcal) 食塩 (g)	備考
		たんすいかぶつ	ししつ	たんばくしつ	むきしつ	ビタミン			
～入学・進級お祝い献立と食育献立～ポークカレーに☆のにんじんが入っています。									
20日 (月)	ごはん	こめ						(小) 624 (中) 771 (大) 822	
	ポークカレー	じゃがいも こめこ でんぶん さとう さつまいも	あぶら ラード	ぶたにく		にんじん トマト	たまねぎ にんにく グリーンピース しょうが		
	コーンサラダ		あぶら				キャベツ きゅうり コーン		
	いちごゼリー☆	さとう					いちご		
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
21日 (火)	ごはん	こめ						(小) 583 (中) 757 (大) 821	
	はるやさいのにももの	じゃがいも こめこ さとう でんぶん こんにゃく	あぶら	ぶたにく とうふ だいず		にんじん	ごぼう たけのこ しめじ ぶき		
	あかうおのカレーやき			あかうお					
	アーモンドあえ	さとう	アーモンド			こまつな	キャベツ きりぼしだいこん		
	(小) ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
(中) のむヨーグルト☆	さとう			ヨーグルト					
22日 (水)	ごはん	こめ						(小) 649 (中) 840 (大) 929	
	のりふりかけ	さとう でんぶん		かつおぶし	のり				
	たまねぎとたまごの みそしる	じゃがいも		たまご みそ とうふ			まいたけ たまねぎ		
	しろみざかなフライ	こむぎこ パンこ	あぶら	たら					
	いりおから	さとう	あぶら	おから とりにく	ひじき	にんじん	ごぼう ねぎ		
ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう					
23日 (木)	たけのこごはん	こめ さとう		あぶらあげ		にんじん	たけのこ	(小) 552 (中) 750 (大) 831	
	とうふのみそしる	じゃがいも		とうふ みそ			ねぎ えのきたけ		
	あつやきたまご	さとう でんぶん	あぶら	たまご					
	ごまあえ	さとう	ごま			ほうれんそう にんじん	もやし		
	(中) かんそうこざかな	さとう		かたくちいわし					
ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう					
24日 (金)	ごはん	こめ						(小) 636 (中) 791 (大) 829	
	けんちんじる	じゃがいも こんにゃく	あぶら	とうふ		にんじん こまつな	ねぎ ごぼう まいたけ		
	レバーいりメンチカツ	パンこ さとう でんぶん	あぶら	ぶたにく			たまねぎ しょうが にんにく		
	きりこんぶのにつけ	さとう	あぶら	さつまあげ(魚肉) うちまめ	こんぶ	にんじん	れんこん		
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
27日 (月)	ごはん	こめ						(小) 633 (中) 772 (大) 830	
	ちゅうかどんのぐ	でんぶん	あぶら ごまあぶら	なると(魚肉) いか ぶたにく		にんじん チンゲンサイ	メンマ キャベツ もやし たまねぎ しいたけ きくらげ		
	やさいとうふナゲット (小・中2こ)	さとう こむぎこ でんぶん	あぶら	とうふ ぎょにく とうにゅう だいず		にんじん	たまねぎ えだまめ コーン		
	わかめサラダ		あぶら		わかめ		キャベツ きゅうり コーン		
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
28日 (火)	アップルパン	こむぎこ さとう	あぶら		だっしふんにゅう		りんご	(小) 602 (中) 787 (大) 833	
	クラムチャウダー	じゃがいも さとう こめこ でんぶん こむぎこ	あぶら バター	とりにく あさり しろいんげんまめ	ぎゅうにゅう こなチーズ	にんじん パセリ	たまねぎ しめじ はくさい キャベツ しいたけ		
	ツナとブロッコリーの サラダ		あぶら	ツナ		ブロッコリー	キャベツ コーン たまねぎ		
	いちご(小2こ中3こ)						いちご		
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
30日 (木)	ごはん	こめ						(小) 619 (中) 824 (大) 819	
	ごもくじる	しらたき		なまあげ		にんじん こまつな	えのきたけ ねぎ		
	さばのたつたあげ	でんぶん	あぶら	さば					
	のりすあえ				のり	ほうれんそう にんじん	もやし		
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				

※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。

4月の白根産

米 しめじ まいたけ きくらげ にんにく だいず きゅうり いちご みそ

