

令和8年度4月

# 学校給食予定献立表

日	曜	牛乳	献立名	主な材料とその働き			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	献立メモ	
				おもに体をつくるものになる	おもに体の調子を整える	おもにエネルギーのもとになる				
8	水	コ	黒砂糖食パン 白いんげん豆のトマトスープ 鶏肉のマッシュポテト焼き にんじんサラダ	コーヒーマルク、レンズまめ しろいんげん、ウインナー とりにく、チーズ、まぐろフレーク	にんにく、セロリー、たまねぎ トマト、パセリ、にんじん、キャベツ きゅうり	くろざとう、あぶら、さとう じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	822	40.4	<b>10日(金)【花見】</b> お花見は、主に桜の花を眺めて楽しみ、春の訪れや豊作を祝う日本の風習です。給食では、お花見にちなんでちらし寿司と、桜の形のかまぼこが入ったすまし汁を 	
9	木	○	ご飯 肉豆腐 じゃこサラダ 清見オレンジ★	ぎゅうにゅう、ぶたにく やきどうふ、ちりめんじゃこ あぶらあげ	しょうが、たまねぎ、しらたき ほししいたけ、グリーンピース にんじん、だいこん、こまつな きよみオレンジ	こめ、あぶら、さとう	749	30.7		
10	金	○	ちらし寿司(えび) 桜のすまし汁 鯖のごまだれがけ 白菜とえのきのおひたし (糸削り節)	とりにく、あぶらあげ、えび ぎゅうにゅう、とうふ、かまぼこ さば、かつおぶし	にんじん、ほししいたけ、えだまめ だいこん、こまつな、みつば しょうが、はくさい、えのきたけ	こめ、あぶら、さとう、ごま でんぶん	747	34.8	<b>11日(土)【入学準備】</b> 	
13	月	○	ご飯 厚揚げとうずら卵の中華煮 春雨の中華サラダ 美生柑★	ぎゅうにゅう、ぶたにく うずらたまご、いか、なまあげ	しょうが、にんじん、たまねぎ チンゲンサイ、きくらげ、きゅうり みしょうかん	こめ、あぶら、でんぶん ごまあぶら、はるさめ、さとう	776	33.8	<b>15日(水)【新1年生給食開始】</b> 給食では、月に1回、花や星の形をしたにんじん(ラッキーにんじん)が入ります。 4月は桜の形です。 	
14	火	○	ご飯 大根と油揚げの味噌汁 コロコロさめのチリソース 豚肉とひじきの卵炒め	ぎゅうにゅう、とうふ あぶらあげ、みそ、わかめ もろかざめ、ぶたにく、だいず ひじき、たまご	だいこん、ながねぎ、しょうが にんにく、たまねぎ、にんじん ぶなしめじ、こまつな	こめ、あぶら、でんぶん、さとう ごまあぶら	792	35.8	<b>8日(土)【入学準備】</b> 	
15	水	◆	コッペパン ABC野菜スープ 豆腐ハンバーグイタリアン ソース カラフルサラダ	ぎゅうにゅう、ベーコン、ぶたにく とうふ、たまご、チーズ	セロリー、たまねぎ、にんじん ぶなしめじ、はくさい、にんにく トマト、だいこん、コーン、きゅうり	コッペパン、じゃがいも マカロニ、パンこ、あぶら でんぶん、さとう、オリーブあぶら	767	33.4	<b>16日(木)・17日(金)</b> <b>【入学・進級祝い】</b> 入学・進級おめでとうございます。 16日・17日はお祝いメニューです。 16日(木):お祝いの赤飯と、「祝」の文字入りのなるとうが入った沢庵焼。 17日(金):お祝いデザート(いちごのジュレ) 	
16	木	○	赤飯 沢庵焼 鶏肉のから揚げ たけのことふきの炒め煮	あずき、ぎゅうにゅう、ぶたにく なるとりにく、あぶらあげ	だいこん、にんじん、えのきたけ こまつな、しょうが、ごんにやく たけのこと、ふき	こめ、もちこめ、あぶら、ごま でんぶん、さとう	756	34.8		
17	金	○	カレーライス キャベツとコーンのサラダ お祝いデザート(いちごのジュレ)★	ぶたにく、ぶたレバー、レンズまめ ぎゅうにゅう	にんにく、しょうが、たまねぎ にんじん、りんご、コーン キャベツ	こめ、むぎあぶら じゃがいも、こむぎこ、さとう おいわいデザート(いちごのジュレ)	791	24.4	<b>11日(土)【入学準備】</b> 	
20	月	◆	しょうゆめし(愛媛県の料理) (刻みのり) 春野菜の味噌汁 じゃこ天か(愛媛県の料理) 清見オレンジ★	とりにく、たまご、のり ぎゅうにゅう、なまあげ、みそ じゃこてん	にんじん、ごぼう、ほししいたけ さんさいたまねぎ、はるキャベツ さやいんげん、きよみオレンジ	こめ、あぶら、さとう じゃがいも、こむぎこ、パンこ	763	32.6	<b>20日(月)</b> <b>【食育の日(毎月19日)】</b> ～愛媛県の料理～ 毎月食育の日には郷土料理や世界の料理にちなんで給食が登場します。今月は愛媛県の料理を紹介いたします。	
21	火	○	肉じゃが 青のり卵焼き★ ごま和え	ぎゅうにゅう、ぶたにく、たまご あおのり	しょうが、たまねぎ、にんじん しらたき、さやいんげん、もやし こまつな	こめ、あぶら、じゃがいも さとう、ごま	747	29.8	毎月食育の日には郷土料理や世界の料理にちなんで給食が登場します。今月は愛媛県の料理を紹介いたします。	
22	水	○	スパゲッティミートソース ポテトサラダ いちごヨーグルト★	ぶたにく、だいず、チーズ ぎゅうにゅう、ヨーグルト(いちご)	にんにく、しょうが、セロリー たまねぎ、にんじん、トマト きゅうり	スパゲッティ、あぶら、さとう じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	796	30.8	しょうゆめし:お祝い事の時に食べる炊き込みご飯。旬の食材が入ったしょうゆ風味の炊き込みご飯に錦糸卵と刻みのりをのせて頂きます。 じゃこ天:宇和島市沿岸でとれる小魚を丸ごとすりつぶして薄くのぼして揚げたものです。 今月の果物(清見オレンジ、美生柑)は愛媛県が特産です。 	
23	木	○	ご飯 けんちん汁 鰻の甘酢あん 白菜と海藻のサラダ	ぎゅうにゅう、なまあげ、かつお かいそうミックス	ごぼう、ごんにやく、ほししいたけ にんじん、だいこん、ながねぎ しょうが、はくさい	こめ、あぶら、ごまあぶら じゃがいも、でんぶん、さとう	749	32.5		
24	金	ヨ	コーンピラフ じゃが芋と小松菜のミルクスープ タンダーフィッシュ チンゲンサイとハムのサラダ	のむヨーグルト、ぶたにく ぎゅうにゅう、スキムミルク さわら、ヨーグルト、ハム	たまねぎ、コーン、パセリ にんにく、にんじん、エリンギ こまつな、もやし、チンゲンサイ	こめ、とうにゅうクリームゆ あぶら、じゃがいも、こめ さとう、ごまあぶら	747	33.8		
27	月	○	たけのご飯 かきたま汁 きびなごのから揚げ 新じゃが芋のうま煮	とりにく、あぶらあげ かきたま汁 きびなご、から揚げ 新じゃが、さつまあげ	たけのこと、こまつな、しょうが にんじん、たまねぎ、えだまめ	こめ、あぶら、でんぶん じゃがいも、さとう	763	38.8		
28	火	○	ご飯 中華風もずくスープ スタミナ炒め フルーツ白玉	ぎゅうにゅう、とうふ、もずく ぶたにく	たけのこと、もやし、チンゲンサイ しょうが、にんにく、ながねぎ たまねぎ、にんじん、キャベツ えのきたけ、りんご、から パイナップル、もも	こめ、あぶら、でんぶん、ごま しらたまも、さとう	765	29.8	<b>27日(月)【野遊び】</b> 穏やかな春の陽気のころ、お弁当を持って野山などに出かけ、自然の中で野遊びを楽しむ季節になりました。今が旬のたけのごや春野菜を使った献立で春を感じてみてください。 	
30	木	○	ピピンバ ワントンスープ はちみつレモンゼリー★	ぶたにく、みそ、ぎゅうにゅう だいず	にんにく、しょうが、もやし こまつな、にんじん、たけのご ほししいたけ、はくさい、ながねぎ	こめ、むぎあぶら、ごまあぶら さとう、ワントンのかわ はちみつレモンゼリー	793	27.6	<b>30日(木)【地場野菜の日】</b> 	
給食回数							16	回		
※ 材料の都合により献立を変更することがあります。							基準栄養量	830	34.2	

◎給食の実施日は学校によって異なります。★:片付けの時にビニール袋を使う料理です。◆:放送原稿「いただきます」の発行日です。(問い合わせ先)

◎給食内容や食物アレルギー等について不明な点がありましたら、学校給食センターまでお問い合わせください。

◎牛乳欄の「コ」はコーヒーマルク、「ヨ」は飲むヨーグルト(180ml)です。

福生市学校給食センター

(電話) 042-551-8351

## 給食当番の人は身支度をしっかり整え、協力して準備をしましょう。

髪の毛が出ていませんか?

マスクから鼻と口が出ていませんか?

給食着は清潔ですか?

爪は短く切っていますか?

手をきれいに洗いましたか?

体調は悪くないですか?

当番以外の方は、机の上を片付け、室内の換気をするなど、食事にふさわしい環境を整えましょう。



## 配ぜん 正しい置き方をしていますか?



これを参考に自分の配ぜんをチェックしてみましょう。正しい配ぜんはスムーズに食事をするための第一歩です。

令和8年度4月

学校給食予定献立表

日曜	豆乳	献立名	主な材料とその働き			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	献立メモ	
			おもに体をつくるもとになる	おもに体の調子を整える	おもにエネルギーのもとになる				
8	水	米粉スライスパン 白いんげん豆のトマトスープ 鶏肉のマッシュポテト焼き にんじんサラダ	だいたいんりょう(コーヒー) レンズまめしろいんげんまめ ウインナー、とりにく まぐろフレーク	にんにく、セロリー、たまねぎ トマト、パセリ、にんじん、キャベツ きゅうり	こめ、コパン、あぶら、さとう じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	803	34.2	10日(金)【花見】 お花見は、主に桜の花を眺めて楽し み、春の訪れや豊作を祝う日本の 風習です。給食では、お花見にちな んでちらし寿司と、桜の形のかまぼ こが入ったずまし汁を 作ります。 	
9	木	ご飯 肉豆腐 じゃこサラダ 清見オレンジ	だいたいんりょう、ぶたにく やきどうふ、ちりめんじゃこ あぶらあげ	しょうが、たまねぎ、しらたき ほししいたけ、グリーンピース にんじん、だいこん、こまつな きよみオレンジ	こめ、さとう、あぶら	757	30.7		
10	金	ちらし寿司 桜のすまし汁 鯖のごまだれがけ 白菜とえのきのおひたし	とりにく、あぶらあげ だいたいんりょう、とうふ かまぼこ、さば、かつおぶし	にんじん、ほししいたけ、えだまめ だいこん、こまつな、みつば しょうが、はくさい、えのきたけ	こめ、さとう、あぶら、ごま でんぶん	755	33.6		
13	月	ご飯 厚揚げといかの中華煮 春雨の中華サラダ 美生柑	だいたいんりょう、ぶたにく、いか なまあげ	しょうが、にんじん、たまねぎ チンゲンサイ、きくらげ、きゅうり みしょうかん	こめ、あぶら、でんぶん ごまあぶら、はるさめ、さとう	754	34.0	15日(水)【新1年生給食開始】 給食では、月に1回、花や星の 形をしたにんじん(ラッキーマーに んじん)が入ります。 4月は桜の形です。 	
14	火	ご飯 大根と油揚げの味噌汁 コロコロさめのチリソース 豚肉とひじきの炒めもの	だいたいんりょう、とうふ あぶらあげ、みそ、わかめ もつかざめ、ぶたにく、だいた いずひじき	だいこん、ながねぎ、しょうが にんにく、たまねぎ、にんじん ぶなしめじ、コーン、こまつな	こめ、でんぶん、あぶら、さとう ごまあぶら	788	34.5		
15	水	米粉丸パン 野菜スープ 豆腐ハンバーグイタリアン ソース カラフルサラダ	だいたいんりょう、ベーコン ぶたにく、とうふ、とうにゅう	セロリー、たまねぎ、にんじん ぶなしめじ、はくさい、にんにく トマト、だいこん、コーン、きゅうり	こめ、コパン、じゃがいも こめ、コマロニ、コーンフレーク あぶら、でんぶん、さとう オリーブあぶら	902	29.8	16日(木)・17日(金) 【入学・進級祝い】 入学・進級おめでとうございます。 16日・17日はお祝いメニューです。 16日(木):お祝いの赤飯と、「祝」の 文字入りのなるとうが入った沢煮焼。 17日(金):お祝いデザート(いちごの ジュレ) 	
16	木	赤飯 沢煮焼 鶏肉のから揚げ たけのことさきの炒め煮	あずき、だいたいんりょう ぶたにく、なると、とりにく あぶらあげ	だいこん、にんじん、えのきたけ こまつな、しょうが、ごんにやく たけのこ、さき	こめ、もちこめ、ごま、あぶら でんぶん、さとう	751	34.9		
17	金	カレーライス キャベツとコーンのサラダ お祝いデザート(いちごのジュレ)	ぶたにく、ぶたレバー、レンズまめ だいたいんりょう	にんにく、しょうが、たまねぎ にんじん、りんご、コーン キャベツ	こめ、むぎ、あぶら じゃがいも、こめ、さとう おいわいデザート(いちごのジュ レ)	783	23.1		
20	月	しょうゆめし(愛媛県の料理) 春野菜の味噌汁 じゃこ天カツ(愛媛県の料理) 清見オレンジ	とりにく、のり、だいたいんりょう なまあげ、みそ、じゃこてん	にんじん、ごぼう、ほししいたけ さんさい、コーン、たまねぎ はるキャベツ、さやいんげん きよみオレンジ	こめ、あぶら、さとう じゃがいも、こめ、こ コーンフレーク	750	30.1	20日(月) 【食育の日(毎月19日)】 ～愛媛県の料理～ 	
21	火	ご飯 肉じゃが ちくわのマヨネーズ焼き(2本) ごま和え	だいたいんりょう、ぶたにく ちくわ、あおのり	しょうが、たまねぎ、にんじん しらたき、さやいんげん、もやし こまつな	こめ、じゃがいも、さとう ノンエッグマヨネーズ、ごま	759	28.5	毎月食育の日には郷土料理や世界 の料理にちなんだ給食が登場しま す。今月は愛媛県の料理を紹介し ます。 しょうゆめし:お祝い事の時に食べ る炊き込みご飯のことで、旬の食 材が入ったしょうゆ風味の炊き込み ご飯に刻みりのりをせて頂きます。 じゃこ天:宇和島市沿岸でとれる小 魚を丸ごとすりつぶして薄くのばし て揚げたものです。 今月の果物(清見オレンジ、美生柑) は愛媛県が特産です。 	
22	水	スパゲッティミートソース ポテトサラダ いちごヨーグルト風味ゼリー	ぶたにく、だいた いずいんりょう、かんとん とうにゅう	にんにく、しょうが、セロリー たまねぎ、にんじん、トマト きゅうり、レモン	げんまい、パスタ、スパゲッティ あぶら、さとう、じゃがいも ノンエッグマヨネーズ いちごジャム	811	23.6		
23	木	ご飯 けんちん汁 鰹の甘酢あん 白菜と海藻のサラダ	だいたいんりょう、なまあげ かつお、かいそうミックス	ごぼう、ごんにやく、ほししいたけ にんじん、だいこん、ながねぎ しょうが、はくさい	こめ、ごまあぶら、じゃがいも でんぶん、あぶら、さとう	753	33.0		
24	金	コーンピラフ じゃが芋と小松菜の豆乳スープ タンドリーフィッシュ チンゲンサイとハムのサラダ	だいたいんりょう(いちご) ぶたにく、とうにゅう、さわか らハム	たまねぎ、コーン、パセリ にんにく、にんじん、エリンギ こまつな、もやし、チンゲンサイ	こめ、とうにゅう、クリームゆ あぶら、じゃがいも、こめ、こ ノンエッグマヨネーズ、さとう ごまあぶら	750	30.6		
27	月	たけのご飯 すまし汁 きびなごのから揚げ 新じゃが芋のうき煮	とりにく、あぶらあげ だいたいんりょう、とうふ、わかめ きびなご、ぶたにく、だいた いずさつまあげ	たけのこ、こまつな、しょうが にんじん、たまねぎ、えだまめ	こめ、あぶら、でんぶん じゃがいも、さとう	763	38.9		
28	火	ご飯 中華風もずくスープ スタミナ炒め フルーツ白玉	だいたいんりょう、とうふ、もずく ぶたにく	たけのこ、もやし、チンゲンサイ しょうが、にんにく、ながねぎ たまねぎ、にんじん、キャベツ えのきたけ、りんご、にら も、ようなし	こめ、あぶら、でんぶん、ごま さとう、しらたまもち	789	29.2	27日(月)【野遊び】 穏やかな春の陽気のころ、お弁当を 持って野山などに出かけ、自然の中 で野遊びを楽しむ季節になりました 。今が旬のたけのこや春野菜を 使った献立で春を感じてみてくださ い。 	
30	木	ピザンバ トックスープ はちみつレモンゼリー	ぶたにく、みそ、だいたいんりょう だいた	にんにく、しょうが、もやし こまつな、にんじん、たけのこ ほししいたけ、はくさい、ながねぎ	こめ、むぎ、ごまあぶら、さとう トックもち はちみつレモンゼリー	770	25.9	30日(木)【地場野菜の日】 	
給食回数						16	回		
※ 材料の都合により献立を変更することがあります。						基準栄養量	830	34.2	

◎給食の実施日は学校によって異なります。☹️ : 大皿を出す料理です。◆ : 放送原稿「いただきます」の発行日です。

◎給食内容や食物アレルギー等について不明な点がありましたら、学校給食センターまでお問い合わせください。

◎豆乳欄の「コ」はコーヒー豆乳、「い」はいちご豆乳です。

(問い合わせ先)

福生市学校給食センター  
(電話) 042-551-8351

給食当番の人は身支度をしっかり整え、協力して準備をしましょう。



配ぜん 正しい置き方をしていますか?

