



4 がつ の よ て い こ ん だ て



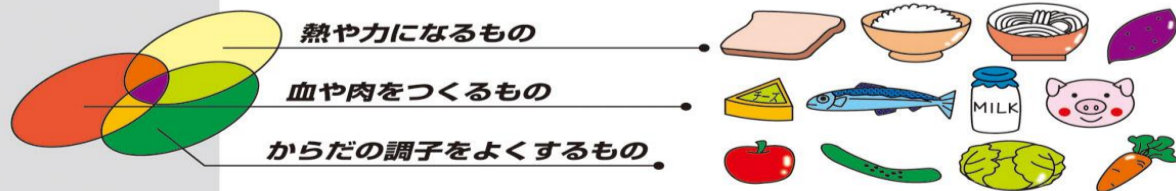
2026年 令和8年	4月 こんだてめい	牛乳	血や肉になる (あか)	熱や力になる (きいろ)	体の調子をとのえる (みどり)	エネルギー	タンパク質	脂質
4/13 (月)	カレーライス だいこんサラダ カルテツヨーグルト	○	豚肉 大豆 かまぼこ ヨーグルト	米 麦 じゃがいも さとう サラダ油 カレールウ オリーブ油	人参 玉ねぎ にんにく いんげん 大根 きゅうり ほうれん草 きゃべつ	646	20.7	19.4
4/14 (火)	コッパン いちごジャム タラさくさくあげ とうふスープ アーモンドサラダ さくらゼリー	○	タラ ハム チーズ とうふ 鶏肉	コッパン いちごジャム 大豆油 じゃがいも アーモンド さくらゼリー	人参 きゅうり きゃべつ 白菜 小松菜 たけのこ 干しいたけ	578	27.1	15.4
4/15 (水)	ごはん ブロッコリーサラダ	○	鶏肉 ヨーグルト みそ ツナ	米 麦 じゃがいも マカロニ さとう オリーブ油	人参 ブロッコリー レモン きゃべつ きゅうり 玉ねぎ 小松菜 にんにく ショウガ	556	22.0	16.5
4/16 (木)	おいわい こんだて はながたハンバーグ わかめサラダ チキンカツ みそしる ポケモン チーズ	○	とうふ 鶏肉 わかめ ツナ はんぺん	米 麦 さとう オリーブ油 ゼリー	大根 人参 ほうれん草 きゅうり きゃべつ 長ねぎ 水菜	553	19.0	14.9
4/17 (金)	ごはん しそひじき しおこんぶあえ チーズ	○	チーズ 鶏肉 かまぼこ 塩昆布 油揚げ みそ ひじき わかめ	米 麦 じゃがいも パン粉 小麦粉 大豆油	人参 もやし 小松菜 長ねぎ きゃべつ しそ	601	28.5	16.8
4/20 (月)	ごはん スタミナやき アーモンドあえ	○	豚肉 大豆 かまぼこ 油揚げ みそ	米 麦 サラダ油 さとう アーモンド さとも	人参 にらしめじ 玉ねぎ もやし ほうれん草 大根 小松菜 ショウガ	615	26.6	21.0
4/21 (火)	ハヤシ ライス ハムサラダ ぶどうゼリー	○	豚肉 ハム	米 麦 サラダ油 さとう オリーブ油 ハヤシルウ ぶどうゼリー	玉ねぎ 人参 しめじ 白菜 にんにく きゅうり きゃべつ	680	19.7	21.3
4/22 (水)	ごはん チキンバジルやき いもじる ごまあえ ヨーグルト	○	鶏肉 かまぼこ 厚揚げ みそ ヨーグルト	米 麦 さとう ゴマ バジルオイル さとも こんにゃく	人参 もやし ほうれん草 きゃべつ 干しいたけ 長ねぎ	598	27.1	18.1
4/23 (木)	まめぱん きゃべつメンチ だいこんスープ ヤクルト かいそうサラダ マスカット	○	豚肉 海藻ミックス ちくわ ウィナー ヤクルト	まめぱん 小麦粉 パン粉 大豆油 オリーブ油 さとう	人参 きゅうり きゃべつ ほうれん草 大根 白菜 しめじ	600	20.4	19.6
4/24 (金)	ごはん サバスタミナやき みそしる パイ	○	サバ 豚肉 わかめ 油揚げ みそ	米 麦 ビーフン サラダ油 じゃがいも	人参 もやし きゃべつ しめじ ピーマン 小松菜 長ねぎ パイン	607	27.1	16.7
4/27 (月)	ひろし ごはん ホキあられあげ はるさめサラダ すましじる	○	ホキ ハム たまご とうふ わかめ	米 麦 小麦粉 あられ 春雨 さとう ごま油 大豆油	人参 きゅうり きゃべつ 長ねぎ 水菜 干しいたけ 広島菜	555	23.2	14.8
4/28 (火)	シーフード うどん フレンチサラダ たけのこしゅうまい さつまポテト	○	イカ エビ ウィナー 生クリーム 豚肉 ハム 牛乳	うどん サラダ油 さつまいも ホホワイトルウ シュウマイの皮	人参 玉ねぎ しめじ 白菜 きゅうり きゃべつ パセリ ブロッコリー たけのこ	568	23.0	24.1
4/30 (木)	ぶどうパン やさいコロツケ チキンスープ ツナサラダ ガリガリくん	○	豚肉 ツナ 鶏肉	ぶどうパン じゃがいも 小麦粉 パン粉 大豆油 さとう オリーブ油	人参 大根 きゃべつ 小松菜 きゅうり えのき しめじ もやし 水菜	602	19.9	22.6

基準値 (小)	650	21.1~32.5	14.4~21.6
基準値 (中)	830	26.9~41.5	18.4~27.6
基準値 (高)	860	27.9~43.0	19.1~28.6
月平均値	エネルギー	たんぱく質	脂質
小学部	597	23.4	18.6
中学部・高等部	778	30.5	23.2
中学・高等部 塩分	2.9	小 塩分	2.1



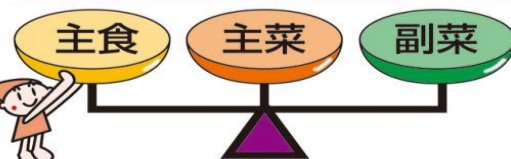
毎月、1枚、各家庭に1ヵ月分の予定献立表が配布されます。献立名の右側に、使用されている食品が載っていますので、ご覧になってください。多様な食品を組み合わせると栄養バランスがとれ、おいしく食べられるよう献立を工夫しています。また、不足しがちな鉄やカルシウム等の微量栄養素が十分摂取できるよう心掛けています。

給食には、3つのグループの食べ物が入っています。



健康なからだは毎日の食事がつくりま
す。食べ物は、ひとつのものですべての
栄養がとれるものではありません。
多様な食品で栄養のバランスをとるこ
とが大切です。1日30品目を目標に、主
食、主菜、副菜をそろえて食べるよう心
掛けましょう。
バランスのよい食事、朝食をしっかり
とることが健康につながります。

バランスのよい食事、朝食をしっかりとする



給食費についてのお願い

給食費



	1食	月額
小学部	420円	6,300円
中学部 高等部	450円	6,750円

※ 2か月に1回指定口座から引き落としされます。10か月で割った金額が引き落としになりますので、月額金額ではないです。ご注意ください。詳細は、PTA総会資料をご覧ください。

