

4月 よていこんだてひょう

令和8年

鯖江市吉川小学校

日	曜日	こんだてめい (牛乳は特別な日以外毎日つきます。)	おしらせ	栄養価		おもに熱やかに なる食品		おもに血や肉や ほねになる食品		おもに体の調子を ととのえる食品
				1材料 - (kcal)	炭水化物 (g)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物	脂質	たんぱく質
8	水	入学式	(給食なし)							
9	木	始業式	(給食なし)							
10	金	ごはん えびシュウマイ ふりかけ(おかか) 春キャベツのみそ汁 わかめのすのもの		515	82	ごはん さとう		みそ あつあげ えびシュウマイ	牛にゆう わかめ かん 天 ふりかけ	きゅうり 春キャベツ えのきたけ にんじん ねぎ
11	土									
12	日									
13	月	しうん米 ごはん からあげしょうが風味 春のおすいもの お花見だんご はるさめのごますあえ		737	109	しうん米ごはん はるさめ でんぶん さとう お花見だんご	なたね油 ごま	とり肉 うすあげ あげボール	牛にゆう	しょうが きゅうり たけのこ 玉ねぎ にんじん ねぎ しいたけ
14	火	ごはん さばのしょうが煮 たけのこのみそ汁 三色ごまあえ あま夏みかん	鯖江 和膳	557	82	ごはん さとう	ごま	さば みそ とうふ	牛にゆう わかめ	しょうが 小松菜 もやし にんじん たけのこ 玉ねぎ えのきたけ あま夏みかん
15	水	コッペ パン インディアンポテト フルーツヨーグルト かみかみ小魚		713	95	コッペパン じゃがいも さとう	なたね油	牛肉 ぶた肉 ぶたレバー うずらたまご	牛にゆう 小魚 チーズ ヨーグルト	ピーマン 玉ねぎ にんじん りんご パナナ もも みかん パイナップル
16	木	ごはん あつやきたまご ふりかけ(わかめ) じゃがいもとツナの煮物 ほうれん草と切りほし大根のおひたし		584	93	ごはん さとう じゃがいも		あつやきたまご ツナ	牛にゆう わかめ	ほうれん草 切りほし大根 にんじん 玉ねぎ 糸こんにゃく さやいんげん
17	金	ごはん チキンカレー フルーツサラダ ふくじんづけ おいおいデザート ジョア(プレーン味)	1年 給食開始	552	107	ごはん さとう じゃがいも おいおいデザート	なたね油 カレーパウ	とり肉	ジョア こなチーズ	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん トマト キャベツ きゅうり みかん パイナップル ふくじんづけ
18	土									
19	日									
20	月	ちらし ずし ごぼう天のうま煮 とうふとなるとのいわい汁 小松菜ともやしの中華サラダ	入学進級 お祝い 給食	527	85	ごはん さとう	ドレッシング	高野どうふ たまご なると ごぼうてん とうふ	牛にゆう	しいたけ にんじん れんこん 小松菜 もやし しめじ 玉ねぎ みつ葉
21	火	ごはん 春やさいのうま煮 えびと大豆のあげ煮 いちご		610	93	ごはん さとう じゃがいも でんぶん	なたね油 ごま	あつあげ ちくわ 大豆 えび	牛にゆう	にんじん ふき しいたけ たけのこ こんにゃく さやいんげん いちご
22	水	ホット ドッグ (コッペ パン) (フランクフルト・ゆでやさい・ケチャップ) クリームシチュー やさいジュース		586	91	コッペパン じゃがいも やさいジュース	なたね油 ホワイトルウ	ウインナー とり肉	牛にゆう	キャベツ もやし にんじん 玉ねぎ ブロッコリー マッシュルーム とうもろこし
23	木	ごはん トンテキ トマト あおさのみそ汁 キャベツのごまサラダ	給食で 全国めぐり 三重県	591	82	ごはん さとう でんぶん ふ じゃがいも	なたね油 ごま ドレッシング	ぶた肉 みそ	牛にゆう すほしのり	玉ねぎ しょうが にんにく みずな キャベツ えのきたけ にんじん ねぎ トマト
24	金	さけ菜 めし 高野どうふのたまごとじ 小松菜とちりめんのソテー きなこプリン	歯っぴー 献立	614	92	ごはん さとう じゃがいも プリン	ごま油	とり肉 たまご 高野どうふ さけ きなこ	牛にゆう ちりめんじゃこ	にんじん さやいんげん しいたけ 糸こんにゃく たけのこ 小松菜 キャベツ 玉ねぎ
25	土									
26	日									
27	月	さくら エビの かきあげ どん (ごはん かきあげ) おけんちゃん 小松菜のおかかあえ	給食で 全国めぐり 静岡県	586	77	ごはん	なたね油	かきあげ とり肉 うすあげ もめんどうふ かつおぶし	牛にゆう さくらえび	小松菜 キャベツ 大根 ごぼう にんじん ねぎ こんにゃく
28	火	ごはん 煮こみハンバーグ コーンポタージュ マカロニサラダ ジョア(いちご味)		647	107	ごはん マカロ でんぶん さとう じゃがいも	マヨネーズ ポタージュル ウ	ハンバーグ とり肉	ジョア 牛にゆう	玉ねぎ きゅうり ほうれん草 にんじん とうもろこし キャベツ
29	水	昭和の日								
30	木	ごはん ししゃものカレー揚げ とうふの中華五目煮 つまみなのつぼづけあえ ふりかけ(ゆかり)	アイアン 献立	628	86	ごはん さとう こむぎこ でんぶん	なたね油	ししゃも ぶた肉 もめんどうふ うずらたまご	牛にゆう	つまみ菜 キャベツ さやいんげん にんじん 玉ねぎ チンゲンサイ つぼづけ しそ しいたけ