令和8年4月　学校給食予定献立表

佐世保市立Cブロック小学校

日付	献立名	主な働きと食品名						栄養価
		体をつくる(赤)		体の調子を整える(緑)		エネルギーのもとになる(黄)		エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
		たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質		炭水化物	脂質	
8 (水)	牛乳 麦ごはん マーボー豆腐 中華あえ	ふたひきにく とうふ あかみそ	ぎゅうにゅう	にんしん にら	しょうが たまねぎ エリンギ きゅうり もやし	こめ むぎ さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	624 26.9
9 (木)	牛乳 コッペパン スパゲティミートソース ドレッシングサラダ オレンジ	あいびきにく	ぎゅうにゅう	にんしん トマト ピーマン	たまねぎ キャベツ えたまめ オレンジ	コッペパン スパゲティ さとう	あぶら	644 25.2
10 (金)	牛乳 ごはん 野菜わん ししゃもフライ もやしの炒め物	とうふ	ぎゅうにゅう ししゃも	にんじん ほうれんそう	はくさい たまねぎ ごぼう もやし エリンギ コーン	こめ	あぶら	588 19.7
13 (月)	牛乳 麦ごはん みそ汁 いわしの生姜煮 きんぴらごぼう	あつあげ むきみそ いわし	ぎゅうにゅう わかめ	にんしん	たまねぎ しめじ ごぼう こんにゃく しょうが	こめ むぎ さとう	あぶら	591 22.4
14 (火)	牛乳 黒砂糖パン じゃがいものウィンナー煮 オムレツ コールスローサラダ	ウィンナー たまご	ぎゅうにゅう	にんしん いんげん	たまねぎ キャベツ コーン	くろさとうパン じゃがいも さとう	あぶら	600 23.7
15 (水)	牛乳 チキンカレー(ごはん) フルーツカクテル	とりにく	ぎゅうにゅう	にんしん	たまねぎ みかん おうとう	こめ じゃがいも セリー	あぶら	669 19.2
16 (木)	牛乳 ごはん すまし汁 長崎県産しいらのレモンソース漬け 塩もみきゅうり	とうふ しいら	ぎゅうにゅう	にんしん ほうれんそう	たまねぎ えのきたけ レモン きゅうり	こめ さとう	あぶら	594 27.1
17 (金)	牛乳 わかめごはん(少なめ) 五目うどん 春キャベツのおかか炒め	とりにく ちくわ あぶらあげ かつおぶし	ぎゅうにゅう わかめ	にんしん ねぎ こまつな	たまねぎ キャベツ えたまめ	こめ うどん	あぶら	593 22.2
20 (月)	牛乳 ごはん 肉じゃが あじの塩焼き ごま酢あえ	ふたにく あじ	ぎゅうにゅう	にんしん いんげん ブロッコリー	こんにゃく たまねぎ コーン	こめ じゃがいも さとう	あぶら こま	612 25.3
21 (火)	牛乳 コッペパン ABCスープ レモンステーキサラダ(肉・野菜) バナナ	とりにく ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんしん ほうれんそう	たまねぎ コーン レモン キャベツ きゅうり バナナ	コッペパン マカロニ さとう	あぶら	587 26.2
22 (水)	牛乳 たけのこごはん 春雨汁 ちくわ磯辺あげ ゆかりあえ	とりにく とうふ ちくわ	ぎゅうにゅう	にんしん あかしそ ほうれんそう	たけのこ たまねぎ きゅうり	こめ さとう はるさめ	あぶら	585 22.5
23 (木)	牛乳 コッペパン ポークビーンス ツナ入りソテー ミニりんごゼリー	ふたにく たいす ツナ	ぎゅうにゅう	にんしん トマト あかピーマン	たまねぎ キャベツ	コッペパン しゃがいも さとう セリー	あぶら	605 27.9
24 (金)	牛乳 ごはん 豚汁 長崎県産さばの煮つけ おひたし	ふたにく さば あつあげ むきみそ	ぎゅうにゅう	にんしん ねぎ こまつな	こんにゃく こまう しょうか もやし	こめ さといも さとう	あぶら	654 26.5
27 (月)	牛乳 ごはん 鶏ごぼう汁 卵焼き ひじきの炒り煮	とりにく たまご あぶらあげ ちくわ とりひきにく	ぎゅうにゅう ひしき	にんしん ねぎ いんげん	こんにゃく たまねぎ ごぼう	こめ さとう	あぶら	597 23.7
28 (火)	牛乳 はちみつパン ちゃんぽん 大豆といりこの佃煮 冷凍洋梨	ふたにく たいす さつまあげ かまぼこ	ぎゅうにゅう いりこ	にんしん ねぎ	キャベツ たまねぎ もやし きくらげ ようなし	はちみつパン ちゅうかめん さとう	あぶら	596 27.3
30 (木)	牛乳 パーカーハウスパン 米粉と豆乳のポタージュ 煮込みハンバーク ゆでキャベツ	とりにく しろいんげんまめ とうにゅう ハンバーク	ぎゅうにゅう	にんしん パセリ	たまねぎ コーン キャベツ	パーカーハウスパン しゃがいも こめこ さとう	あぶら	610 28.1

＊献立や食材は、天候や価格により変更になることがあります。　＊栄養価は、小学校中学年(3・4年生)の値です。

＊給食では、地産地消に取り組んでおり、できるだけ佐世保市産・長崎県産の食材を使用しています。

今月の献立について

○進級や入学のお祝いとして、人気メニューやデザート等を献立に取り入れています。
○季節の献立として、佐世保市産のたけのこを使用した「たけのこごはん」を予定しています。
○15日（水）から、小学1年生の給食がはじまります。
○毎月19日の食育の日にちなみ、17日（金）は長崎県産の春キャベツを使った「春キャベツのおかか炒め」を実施する予定です。

今月の食材について

佐世保市産・長崎県産

パセリ・たけのこ・ほうれん草
えのきたけ・キャベツ・さば・しいら
ひじき・エリンギ

※煮干し・牛乳は佐世保市産を使用しています。