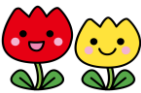


4月給食献立予定表



給食目標

給食センターのことを知ろう

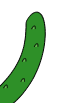
イラストは、その日の白根産です★

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	むぎしつ	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	だいず 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 でんぶん	ぎゅうし あぶら	とりにく だいず 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  
	マーボーライスのぐ	さとう でんぶん	あぶら ごまあぶら	とうふ だいず 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		
	とりにくとだいずの ごまがらめ	でんぶん さとう	あぶら ごま	だいず 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 でんぶん	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	だいず		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			
20 日 (月)	～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。							(小) 624 1.9 (中) 771 2.2	 
	ごはん	こめ							
	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 1.7 (中) 757 2.1	
	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 ふき		
	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 2.4 (中) 840 2.9	 
	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 2.6 (中) 750 3.1	
	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 2.4 (中) 791 2.9	 
	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 2.7 (中) 772 3.0	 
	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 2.5 (中) 787 3.3	 
	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 1.7 (中) 824 1.9	
	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

