

# Aコース

余目小、矢野目小、大笹生小、笹谷小、飯坂小、平野小、湯野小、庭塚小、庭塚小、水保小、信陵中、大鳥中、平野中、西根中、吾妻中

## [ 4月の献立予定表 ]

令和8年度 福島市中央学校給食センター

日	献立名	牛乳	赤の食品 ちやにくやほねになる	緑の食品 からだのちようしをととのえる	黄の食品 ねつやちからのもとなる	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	家族で とりたい 食品		
7 火	ごはん いちごゼリー たまねぎのみそしる とりのからあげ ごぼうとツナのサラダ	○	あぶらあげ	生乳	にんじん, さやいんげん	玉ねぎ	680 806	緑黄色 野菜	
			とりのからあげ				じゃがいも		22.8 26.8
			ツナ			ごぼう, もやし, きゅうり, コーン	米油		21.9 25.3
							いりごま		2.0 2.6
8 水	ごはん はるさめスープ ハンバーグおろしソース コーンサラダ	○	ぶたにく, どうふ	生乳	にんじん	もやし, しいたけ, ねぎ, たけのこ	631 721	海藻	
			ハンバーグ			だいごん	はるさめ		25.5 28.3
			ローソ火腿		にんじん	キャベツ, きゅうり, コーン	さとう, かたくりこ		18.0 19.0
									2.0 2.4
9 木	切れ目入りコッパパン マカロニスープ フランクフルト えだまめサラダ ケチャップ&マスタード	○	ベーコン	生乳	にんじん, さやいんげん	玉ねぎ, マッシュルーム	663 836	乳製品	
			フランクフルト				マカロニ, じゃがいも		24.6 30.0
					にんじん	キャベツ, えだまめ, コーン			26.9 29.5
									3.3 4.0
10 金	<b>和食の日献立</b> ごはん けんちんじる なのはなあえ さばのみそに	○	とりにく, どうふ	生乳	にんじん	だいごん, ねぎ, ごぼう	616 706	果物	
			かつおぶし			なのはな, にんじん	もやし		25.6 28.3
			さばのみそに				さとう, こんにゃく		19.1 20.0
							ごま油		2.1 2.5
13 月	<b>かみかみ献立</b> ごはん わかたけじる けんさんとりつくね かみかみごぼうサラダ	○	あぶらあげ	わかめ		たけのこ, だいごん, ねぎ	576 688	緑黄色 野菜	
			とりつくね		にんじん		じゃがいも		20.5 23.9
						ごぼう, もやし, きゅうり, コーン			17.0 19.4
							いりごま		1.8 2.4
14 火	ちゅうかめん タンメンかけじる ぎょうざ(小1~4年1こ・小5~中2こ) もやしのナムル	○	ぶたにく, なた	生乳	にんじん, にら	キャベツ, 玉ねぎ, メンマ, コーン, にんにく	571 796	いも類	
			ぎょうざ						24.7 33.1
			サラダチキン		にんじん	もやし, きゅうり			16.0 20.4
									2.5 3.2
15 水	<b>和食の日献立</b> ごはん だいごんのみそしる ほっけのしおやき ごもくまめ	○	あぶらあげ	生乳		だいごん, ねぎ, えのきだけ	602 717	緑黄色 野菜	
			ほっけ				じゃがいも		28.0 33.3
			とりにく, だいご, さつまあげ	こんが	にんじん	ごぼう, しいたけ, えだまめ	こんにゃく, さとう		16.3 18.6
							米油		2.0 2.6
16 木	<b>入学・進級お祝い献立</b> 切れ目入り丸パン ミネストローネ フライドチキン いちごクレープ はるキャベツのサラダ	○		生乳			742 938	海藻	
					にんじん, パセリ, トマト	玉ねぎ, マッシュルーム, にんにく	丸パン		28.4 35.7
			フライドチキン				マカロニ, さとう, じゃがいも		26.1 30.7
			ローソ火腿		にんじん	キャベツ, きゅうり, コーン	いちごクレープ		2.6 3.3
17 金	ごはん ワンタンスープ ぶたキムチいため ニューサマーオレンジ (中) 昆布佃煮	○	ぶたにく	生乳	にんじん	もやし, ねぎ, しいたけ, メンマ	588 716	乳製品	
			ぶたにく		にんじん, にら	にんにく, キャベツ, 玉ねぎ, たけのこ, ほうきいも, りんご	ワンタン		20.8 24.6
				(中) 昆布佃煮		ニューサマーオレンジ	かたくりこ		14.6 16.3
							米油		1.7 2.5
20 月	<b>だいすきふくしまの日献立</b> ごはん 花ふのすましじる さけのしおやき はるやさいのサラダ	○	どうふ, 花なた	生乳			558 666	その他の 野菜	
			さけ	こんが	みつば, にんじん	えのきだけ, しいたけ, だいごん	ごはん, ふ, はるさめ		27.5 32.6
			ローソ火腿		なの花, にんじん	キャベツ, コーン			12.5 13.6
									2.2 2.9
21 火	わかめごはん にくじゃが おおかマヨサラダ プリン(卵、乳、大豆無し)	○	ぶたにく, あつあげ	わかめ, 生乳	にんじん, さやいんげん	しょうが, 玉ねぎ, しいたけ	651 770	魚・ 小魚類	
			ローソ火腿, かつおぶし		にんじん, ブロッコリー	キャベツ, コーン	じゃがいも, こんにゃく, 油, さとう		23.5 27.9
							アレルギー対応プリン		17.7 20.2
									2.7 3.6
22 水	ごはん なめこじる とりのてりやき きりほしだいごんのいために	○	どうふ	生乳	にんじん	なめこ, だいごん, ねぎ	614 733	その他の 野菜	
			とりのてりやき				じゃがいも		24.4 28.7
			ぶたにく, さつまあげ		にんじん	きりほしだいごん, えだまめ, しいたけ	こんにゃく, さとう		18.7 21.6
							米油		1.7 2.1
23 木	切れ目入りコッパパン じゃがいものベーコンに 豆まめドライカレー かわちぼんかん (中) チーズ むぎごはん	○	ベーコン	生乳	にんじん	玉ねぎ, キャベツ, マッシュルーム, グリンピース	659 911	海藻	
			ぶたにく, だいご		にんじん, ビーマン, トマト	玉ねぎ, にんにく	じゃがいも		25.9 36.1
				(中) チーズ		かわちぼんかん			20.8 29.3
									2.8 4.3
24 金	むぎごはん チキンカレー かいそうツナサラダ ヨーグルト	○	とりにく	生乳	にんじん, トマト	にんにく, 玉ねぎ, グリンピース, りんご	673 833	豆・ 豆製品	
			ツナ	わかめ, くわがめ, こんが	にんじん	レモン, もやし, きゅうり, コーン	じゃがいも		21.7 26.3
				ヨーグルト			米油		16.8 20.5
									2.0 2.5
27 月	ごはん マーボーどうふ ポークしゅうまい(小1~4年1こ・小5~中2こ) ちゅうかあえ	○	ぶたにく, どうふ	生乳	にんじん, にら	たけのこ, ねぎ, しいたけ, しょうが, にんにく	639 896	果物	
			ポークしゅうまい				かたくり粉		24.7 37.0
			ちゅうかあえ		にんじん	きゅうり, もやし	はるさめ		19.4 27.6
							いりごま		1.7 2.9
28 火	ソフトめん わかたけのだに ごもくどうんかけじる ごまあえ	○	しのだに	生乳			616 793	その他の 野菜	
			とりにく, あぶらあげ, なた		にんじん, とうがらし	ねぎ, 玉ねぎ, ごぼう, しいたけ			28.4 35.6
					ごまつな, にんじん	もやし	さとう		19.7 21.8
							ねりごま, すりごま		2.5 2.8
30 木	コッパパン ミートオムレツ にくだんごとはるさめのスープ ブロッコリーサラダ いちごジャム	○	ミートオムレツ	生乳			620 908	魚・ 小魚類	
			ミートボール		にんじん	しいたけ, たけのこ, もやし, ねぎ	はるさめ		23.7 33.5
			チキン		ブロッコリー, にんじん	キャベツ, とうもろこし			21.2 32.0
							いちごジャム		2.5 3.8

今月の学校直送品: 7日(火)いちごゼリー(サト一)、16日(木)いちごクレープ(サト一)、21日(火)プリン(給食会)、24日(金)ヨーグルト(ヤクルト)

- ※ 都合により献立の内容が変わることがあります。
- ※ 福島市では市立小中学校の給食費完全無償化を実施しています。
- ※ 給食用食材は放射線検査で安全性が確認されたものを使用しています。
- ※ (中)は、中学校のみに提供されます。

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	食塩相当量	
(小)	kcal	g	g	mg	g	
実施値	628	24.8	18.8	34.6	2.2	
基準値	650	21.1~32.5	14.4~21.6	35.0	1.9	
(中)	実施値	789	30.8	22.6	38.7	3.0
基準値	830	27.0~41.5	18.4~27.7	45.0	2.4	