

[4月の献立予定表]

令和8年度 福島市東部学校給食センター

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 ねつやちからのものになる	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	栄養で とりたい 食品
7火	切り目入りコッパパン ミートサンドの具 コーンポタージュ 型抜きチーズ ニューサマーオレンジ	生乳	ふたひき豆,ひよこ豆,クラッシュ大豆 ベーコン	にんじん にんじん	切り目入りコッパパン 三温糖,でんぷん じゃがいも	686 810 28.8 33.4 25.7 29.2 3.3 3.9	海藻
8水	ごはん さわら西京焼き 信夫の里のおひたし わかめのみそ汁 お米deプリンタルト	生乳	さわら西京焼き 糸かまぼこ どうふ	にんじん ほうれんそう,にんじん にんじん	キャベツ じゃがいも お米deプリンタルト	637 742 25.0 29.4 19.3 20.9 1.9 2.2	その他の野菜類
9木	カルシウムごはん 厚焼きたまご 菜の花のからしマヨあえ けんちん汁	生乳	厚焼きたまご サラダチキン どうふ	生乳,小魚佃煮 菜の花,ブロッコリー,にんじん にんじん	ごはん,カルシウム米 卵不使用マヨネーズ 里芋,つきごんにゃく	621 741 26.0 30.6 20.3 23.4 1.9 2.4	果物
10金	ごはん とりのから揚げネギソース フライドごぼうサラダ 実たくさんみそ汁	生乳	とりのから揚げ どうふ	ねぎ,しょうが にんじん,小松菜 にんじん	ごはん 三温糖 フライドごぼう,キャベツ,コーン じゃがいも	608 730 27.4 32.3 18.2 20.8 1.9 2.2	魚・小魚類
13月	カルシウムごはん ハンバーグおろしソース きんぴらごぼう きぬさやのみそ汁	生乳	ハンバーグ ふた肉,さつまあげ,大豆 どうふ	だいごん にんじん にんじん,きぬさや	ごはん,カルシウム米 三温糖,でんぷん つきごんにゃく,三温糖 じゃがいも	598 717 23.9 28.0 16.3 18.6 2.1 2.5	海藻
14火	コッパパン はちみつりんごジャム フライドチキン おなかサラダ コンソメスープ	生乳	フライドチキン サラダチキン,かつお節 ベーコン	にんじん にんじん	コッパパン,はちみつりんごジャム キャベツ,きゅうり,コーン キャベツ,玉ねぎ,しめじ	644 765 26.5 31.6 26.9 31.8 3.1 3.8	豆・豆製品
15水	わかめごはん ほっけの塩焼き いそあえ 大根のみそ汁 ヨーグルト	生乳	ほっけの塩焼き 油あげ ヨーグルト	刻みのり にんじん	ごはん おやし じゃがいも	596 716 27.8 33.0 16.0 18.2 3.1 3.6	果物
16木	ごはん 春巻き 豚キムチ 五目スープ	生乳	春巻き ふた肉 とり肉,どうふ	にんじん にんじん	ごはん,ミルクコーヒー 三温糖 きくらげ,おやし	608 738 22.9 26.9 16.1 19.0 2.1 2.5	海藻
17金	中華めん 味付き煮たまご 豆もやしナムル 塩ラーメンかけ汁	生乳	味付き煮たまご ふた肉,うずなると	にんじん,ほうれんそう にんじん	中華めん 三温糖 にんにく,おやし,コーン,メンマ,ねぎ	606 718 28.2 32.4 16.2 17.6 3.9 4.7	豆・豆製品
20月	ごはん ブロッコリーサラダ ポークカレー 河内晩柑	生乳	ツナ ふた肉,クラッシュ大豆	ブロッコリー,にんじん にんじん,トマト	ごはん キャベツ,きゅうり,レモン果汁 じゃがいも	625 748 19.6 22.8 18.3 21.1	魚・小魚類
21火	切り目入り丸パン ハムチーズサンドフライ コールスローサラダ ほうれん草スープ	生乳	ハムチーズサンドフライ ベーコン,どうふ	にんじん ほうれんそう,にんじん	切り目入り丸パン キャベツ,コーン しめじ,玉ねぎ	598 747 22.9 28.3 24.2 30.5 3.3 4.0	果物
22水	ごはん とりの照り焼き 切干大根の煮物 なめこ汁	生乳	とりの照り焼き 大豆,さつまあげ 油あげ	にんじん 芽ひじき にんじん	ごはん,魚ふりかけ 三温糖 なめこ,だいごん,ねぎ じゃがいも	621 746 26.8 31.2 19.9 23.0 2.5 2.9	緑黄色野菜
23木	カルシウムごはん メバル塩麹焼き ごまあえ 若竹汁 お米deいちごケーキ むぎごはん	生乳	メバル塩麹焼き 糸かまぼこ とり肉,どうふ	生乳 ほうれんそう,にんじん にんじん,糸みつば	ごはん,カルシウム米 三温糖 しいたけ,たけのこ	609 712 27.2 31.8 14.9 16.2 1.9 2.3	豆・豆製品
24金	肉しゅうまい キャベツのレモンあえ 麻婆豆腐	生乳	しゅうまい ツナ ふたひき肉,大豆,ミニ,どうふ	にんじん にんじん,にら	ごはん,むぎ 三温糖 でんぷん	660 764 30.4 34.9 21.2 23.2 2.5 3.1	海藻
27月	ごはん さばのみそ煮 春野菜サラダ 花麩のすまし汁 さくらゼリー	生乳	さばのみそ煮 ツナ とり肉,どうふ	にんじん キャベツ,きゅうり,コーン にんじん,糸みつば	ごはん 米油 しいたけ,しいたけ,えのきたけ 里芋,花麩,刻み麩	636 732 29.6 32.8 16.3 17.4 1.9 2.1	果物
28火	黒コッパパン ポテトカップグラタンコーン味 枝豆サラダ ポークビーンズ	生乳	ポテトカップグラタンコーン サラダチキン ふた肉,ベーコン,大豆	ポテトカップグラタンコーン コーン,枝豆,キャベツ にんにく,玉ねぎ,マッシュルーム	ごはん,黒糖 三温糖 じゃがいも,三温糖	686 853 23.3 27.6 24.8 31.1 2.1 2.9	海藻
30木	むぎごはん 白身魚フライ ゆかりあえ 小松菜のみそ汁 いちごゼリー	生乳	白身魚フライ どうふ,油あげ	にんじん にんじん,小松菜	ごはん,むぎ 米油,バックタルタルソース じゃがいも いちごゼリー	641 730 22.8 25.0 20.3 22.0 2.2 2.4	肉類

今月の学校直送品: 8日(水)お米deプリンタルト、15日(水)ヨーグルト、23日(木)お米deいちごケーキ、27日(月)さくらゼリー、30日(木)いちごゼリー

- ※ 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。
- ※ 福島県産食材は下線、福島市産食材は太字で表記しています。



	エネルギー	kcal	たんぱく質	g	脂質	g	カルシウム	mg	食塩相当量	g		
(小)	実値	628	25.8	19.6	406	2.4	基準値	650	21.1~32.5	14.4~21.6	350	1.9
(中)	実値	747	30.1	22.5	446	2.9	基準値	830	27.0~41.5	18.4~27.7	450	2.4