

# 令和8年4月分 献立表

西尾市学校給食センター

(※都合により献立を変更する場合があります)

日曜	献立名 【】業者配送デザート	主な材料とその働き (赤字:「旬」の食材) 各料理の調味料やだし等については記載されていません						栄養価	
		【赤】体をつくる		【緑】体の調子を整える		【黄】エネルギーになる		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
		1群 魚・肉・大豆 大豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物・きのこ	5群 米・パン・めん いも・砂糖	6群 油脂・種実		
10 金	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		623 747	27.2 31.8
	いわしの梅煮	いわし		しそ	うめ	さとう でんぶん			
	たくあんあえ				キャベツ たくあん		ごま		
	親子煮	とりにく たまご かまぼこ		にんじん いんげん	たまねぎ しいたけ	じゃがいも さとう			
13 月	麦ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ おおむぎ		680 803	21.5 24.7
	チキンカレー	とりにく		にんじん	たまねぎ えだまめ	じゃがいも カレールウ			
	オムレツ	たまご				さとう でんぶん			
	フルーツゼリーミックス				いちご もも パイン	さとう			
14 火	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		630 750	23.2 26.7
	ハンバーグのおろしソース	ぶたにく とりにく		トマト	だいこん たまねぎ にんにく しょうが	でんぶん さとう	ラード		
	チーズ入りおかかあえ	かつおぶし	チーズ	にんじん	キャベツ きゅうり	さとう			
	里芋と大根のみそ汁	なまあげ みそ		にんじん はねぎ	だいこん ごぼう	さといも			
15 水	 にゅうがくしんきゅう いわ こんだて 入学・進級 お祝い献立 								
	赤飯 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ あずき		660 781	24.1 28.2
	とりにく 鶏肉のごまがらめ	とりにく				でんぶん さとう	あぶら ごま		
	小松菜ともやしののり酢あえ	あぶらあげ	のり	こまつな	もやし	さとう			
	春のふたま汁	かまぼこ とうふ		にんじん	たまねぎ えのきたけ しいたけ	ふ			
【お祝いいちごゼリー】	 とうにゅう			いちご		さとう			
16 木	中華めん 牛乳		ぎゅうにゅう			ちゅうかめん		671 755	27.1 30.5
	ちゃんぽんめんのスープ	ぶたにく うずらたまご えび いか		にんじん はねぎ	キャベツ たけのこ				
	春巻き	ぶたにく		にんじん にら	キャベツ もやし エリンギ	こむぎこ でんぶん さとう	あぶら ごまあぶら		
	大豆サラダ	だいず			キャベツ きゅうり とうもろこし		ノンエッグ マヨネーズ		
17 金	よいきゅうりの日献立 								
	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		682 794	24.9 27.6
	子持ちししゃもフライのみそかけ (小中2尾)	ししゃも みそ				パンこ でんぶん こむぎこ さとう	あぶら		
	きゅうりの塩昆布あえ		こんぶ		きゅうり キャベツ				
	関東煮	ちくわ はんぺん うずらたまご なまあげ		にんじん	だいこん こんにゃく	さとう			
4月19日は、4.19の語呂合わせ で、「よいきゅうりの日」です。新鮮 なきゅうりを味わって食べましょう。									
20 月	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		615 749	23.4 27.0
	はんぺんのカレー揚げ	はんぺん				てんぷらこ こめこ	あぶら		
	ひじきの炒め煮	ツナ あぶらあげ	ひじき	にんじん	こんにゃく	さとう			
	新玉ねぎのみそ汁	なまあげ みそ	わかめ	にんじん	しんたまねぎ				
	ミニアセロラゼリー(中学校)				アセロラ	さとう			
21 火	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		629 747	27.6 32.1
	まぐろと大豆のごまがらめ	まぐろ だいず				でんぶん こめこ さとう	あぶら ごま		
	和風ポテトサラダ			にんじん いんげん		じゃがいも	ノンエッグ マヨネーズ		
	若竹汁	とりにく とうふ あぶらあげ	わかめ	にんじん	たけのこ えのきたけ				

# 令和8年4月分 献立表

西尾市学校給食センター

(※都合により献立を変更する場合があります)

日曜	献立名 【】業者配送デザート	主な材料とその働き (赤字:「旬」の食材) 各料理の調味料やだし等については記載されていません						栄養価		
		【赤】体をつくる		【緑】体の調子を整える		【黄】エネルギーになる		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群			
		魚・肉・大豆 大豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物・きのこ	米・パン・めん いも・砂糖	油脂・種実			
22 水	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		672 786	24.2 27.6	
	焼き餃子(小中2個)	ぶたにく		にんじん	キャベツ しょうが	こむぎこ でんぶん さとう	ラード あぶら ごまあぶら			
	パンサンスー			にんじん	もやし きゅうり	はるさめ	ちゅうか ドレッシング			
	マーボー豆腐	ぶたにく とうふ みそ		にんじん	たまねぎ しょうが にんにく	でんぶん さとう	ごまあぶら			
23 木	小型ロールパン 牛乳		ぎゅうにゅう			パン		609 747	24.5 29.1	
	焼きそば	ぶたにく かまぼこ	あめご	にんじん チンゲンサイ	キャベツ たまねぎ	やきそばめん	あぶら			
	肉団子の甘酢あん	とりにく			たまねぎ	パンこ でんぶん さとう	あぶら			
	ごぼうサラダ			にんじん	ごぼう きゅうり とうもろこし		ごまクリーム ドレッシング			
	ミニりんごゼリー(中学校)				りんご	さとう				
24 金	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		630 755	23.0 27.1	
	にぎすフライの甘辛だれ	にぎす				パンこ こむぎこ さとう	あぶら			
	キャベツの梅昆布あえ		こんぶ		キャベツ きゅうり うめ					
	じゃがいものそぼろ煮	とりにく はんぺん		にんじん いんげん	たまねぎ	じゃがいも でんぶん さとう				
27 月	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		613 759	22.3 27.8	
	チキンソースカツ	とりにく だいずこ				でんぶん パンこ こむぎこ さとう	あぶら			
	アスパラサラダ			にんじん	キャベツ アスパラガス		ノンエッグ マヨネーズ			
	けんちん汁	なまあげ		にんじん	だいこん ごぼう こんにやく	さといも	ごまあぶら			
28 火	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		678 885	24.4 31.5	
	ブルコギ風まぜご飯の具	ぎゅうにく		にんじん	きりぼしだいこん たまねぎ えだまめ にんにく	さとう	ごま ごまあぶら			
	きびなのかりかりフライ	きびなご			しょうが	じゃがいも でんぶん こめこ さとう	あぶら			
	わかめスープ	チキンハム なまあげ	わかめ	はねぎ	たまねぎ とうもろこし					
	【ヨーグルト】(中学校)		ヨーグルト							
30 木	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		653 782	24.4 28.4	
	白身魚の野菜あんかけ	ホキ		にんじん ビーマン	たまねぎ	こめこ でんぶん さとう	あぶら			
	切り干し大根サラダ				きりぼしだいこん キャベツ えだまめ きゅうり		ノンエッグ マヨネーズ			
	豚汁	ぶたにく なまあげ みそ		にんじん	だいこん ごぼう こんにやく		ごまあぶら			
								基準値 上段 小学校	650	21~32
								下段 中学校	830	26~42

毎月19日は「食育の日」「おうちでごはんの日」です。  
家族そろって楽しい食事時間を過ごしましょう。



## ご入学・ご進級おめでとうございます

春のやわらかな日差しが心地よい季節となりました。今年度も、毎日の給食時間が心待ちになるような、おいしく魅力ある給食作りに努めていきたいと思ひます。学校給食へのご理解・ご協力のほど、よろしくお願ひいたします。

### 給食から学べること

- 健康によい食事のとり方
- 地域の産業
- 伝統行事や行事食
- 環境への配慮
- 日本や世界の食文化
- 感謝の心 など



### 西尾市食育キャラクター



赤色のハートンは、お肉、牛乳、うなぎが好きです。黄色のダイヤンは、ご飯が好きです。緑色のみつばちゃん、抹茶といちごケーキが好きです。3人合わせて「食育トリオ」です。おたよりで見つけてください。