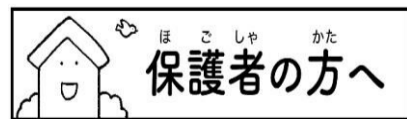


2026年 4月 学校給食予定献立表

小学校

にち	よう	献立名	ちにくほね 血・肉・骨になるもの (あかのたべもの)	からだちょうし 体の調子をととのえるもの (みどりのたべもの)	ねつちから 熱や力になるもの (きいろのたべもの)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	しじつ (g)	しょくえん 量 (g)		
		しんきゅうおいらいこんだて									
10	金	むぎごはん 牛乳 すきやきふうに たいつみれのみそしる シークワサーゼリー	牛乳 ぶたにく とうふ たら たい あぶらあげ みそ	にんじん はくさい えのきたけ ながねぎ たまねぎ ほうれんそう	こめ おおむぎ あぶら しらたき さとう ごま ゼリー	698	26.2	19.5	2.8		
13	月	ごはん 牛乳 いかメンチカツ ちくわとこまつなのサラダ さくらかまぼこのすましじる	牛乳 いか ちくわ かまぼこ わかめ	もやし にんじん こまつな だいこん えのきたけ	こめ こむぎこ パンこ あぶら ごま ドレッシング	605	20.2	19.5	2.4		
14	火	ごはん 牛乳 とりつくね にくじゃが はくさいのみそしる	牛乳 とりにく ひじき ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	たまねぎ にんじん はくさい ぶなしめじ こまつな	こめ パンこ あぶら じゃがいも こんにやく さとう	644	25.9	20.2	2.0		
15	水	ごはん 牛乳 はるまき あつあげのみそいため ちゅうかたまごスープ	牛乳 ぶたにく みそ あつあげ とりにく たまご	ながねぎ にんじん キャベツ たまねぎ たけのこ チンゲンサイ	こめ こむぎこ はるさめ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら	675	21.9	26.9	2.3		
16	木	ごはん 牛乳 ほっけのいちやぼし きりぼしだいこんのいために なめこのみそしる りんご	牛乳 ほっけ ぶたにく さつまあげ あぶらあげ みそ わかめ	きりぼしだいこん にんじん さやいんげん たまねぎ なめこ りんご	こめ あぶら さとう さといも	595	26.1	15.7	2.4		
		にゅうがくおいらいこんだて									
17	金	むぎごはん 牛乳 ポークカレー かいそうサラダ おいらいこうはくゼリー	牛乳 ぶたにく レバー かいそう ツナフレーク	たまねぎ にんじん もやし キャベツ とうもろこし	こめ おおむぎ あぶら じゃがいも ごま ゼリー	714	20.9	17.6	2.8		
20	月	しよくパン フルーベリージャム 牛乳 ハンバーグデミソースかけ あおのりポテト ABCスープ	牛乳 とりにく ぶたにく あおのり	たまねぎ にんじん キャベツ ほうれんそう	パン さとう じゃがいも あぶら こめこまカロニ	591	21.6	17.6	2.5		
21	火	ごはん 牛乳 いわしあげだまフライ だいずのいそに とんじる	牛乳 いわし ひじき さつまあげ だいず ぶたにく みそ	にんじん さやいんげん だいこん ごぼう ながねぎ	こめ こむぎこ パンこ あぶら さとう こんにやく さといも	647	22.7	19.7	2.1		
22	水	鎌産鎌消献立: 梨ジャム(くぬぎ山地区 小川さん) スパゲッティ 牛乳 トマトソース さつまいもとコーンのサラダ ありのみむしパン	牛乳 ぶたにく	にんじん たまねぎ なす マッシュルームスライス トマト とうもろこし ブロッコリー	スパゲッティ あぶら オリーブオイル さとう さつまいも ドレッシング むしパン なしジャム	651	18.3	29.1	1.9		
23	木	ごはん 牛乳 さけのしおやき ぶたにくとにんじんのしぐれに だいこんのすましじる とうにゅうプリン	牛乳 さけ ぶたにく とりにく とうふ	ごぼう えのきたけ にんじん だいこん こまつな	こめ あぶら さとう しらたき とうにゅうプリン	623	28.1	18.3	2.2		
24	金	キャロットピラフ 牛乳 かまたんコロッケ こぶくろソース ブロッコリーのおかかマヨあえ ぶたにくとキャベツのスープ	牛乳 とりにく かつおぶし ぶたにく	あかピーマン もやし とうもろこし ブロッコリー たまねぎ にんじん ぶなしめじ キャベツ	こめ じゃがいも こむぎこ パンこ あぶら ノンエッグマヨネーズ	682	18.8	26.1	2.9		
27	月	ごはん 牛乳 しゅうまい はるさめのピリからいため はくさいのちゅうかスープ	牛乳 ぶたにく とりにく	にんじん たけのこ ほししいたけ いら はくさい もやし えのきたけ こまつな	こめ あぶら さとう はるさめ ごま ごまあぶら	617	19.7	21.2	2.0		
28	火	ごはん 牛乳 とりにくのからあげ ほうれんそうのごまあえ あつあげのみそしる	牛乳 とりにく ちくわ あつあげ みそ わかめ	もやし にんじん ほうれんそう たまねぎ ぶなしめじ	こめ でんぶん あぶら ごま さとう	676	27.3	24.5	2.5		
30	木	鎌産鎌消献立: かぶ(初富地区 濱田さん) コッペパン 牛乳 プレーンオムレツ チリコンカン コロコロやさいのスープ ヨーグルト	牛乳 たまご ぶたにく だいず あおえんどうまめ ひよこまめ あかいんげんまめ ヨーグルト	たまねぎ にんじん トマト かぶ ほうれんそう	パン あぶら さとう	591	25.3	21.2	2.6		
※材料の入荷の都合により、献立に変更がある場合がありますので、ご了承ください。 【お願い】アレルギー体質等で、給食にさしさわりのあるお子様は、先生とよく連絡をお取りください。						きゅうしよくかいすう 給食回数	平均栄養量	644	23.6	21.4	2.4
						14回	基準栄養量	650	26.8	18.1	2.0

●基準栄養量は日本食品標準成分表(七訂)に基づく数値で、平均栄養量は献立を作成するシステムの変更に伴い、日本食品標準成分表(八訂)に基づく数値で出力されますが、基準栄養量を新しい成分表の内容に置き換えた場合は、平均栄養量と概ね同等の数値となります。



献立表の「かまたんマーク」のある日は、「鎌産鎌消献立」です。

その土地で生産された食べ物をその土地で消費する「地産地消」の取り組みを、鎌ヶ谷市で行うことから「鎌産鎌消」としています。毎月、農家さんにご協力いただき、鎌ヶ谷市でとれた新鮮な農産物を給食に使用しています。使用日には、使用する食品と農家さんの紹介を載せています。

また、鎌ヶ谷市のFacebookでは、納品の様子や給食の写真などと合わせて「鎌産鎌消献立」の紹介をしていますので、ぜひご覧ください。

給食で初めて食べる食品でアレルギー症状が出る可能性があります。予定献立表を確認いただき、食べたくない食品がある場合は、ご家庭で事前に試してみてくださいと安心です。