

今月の給食目標  
給食のきまりを守ろう



# 令和8年 4月 献立表



家庭数

調布市立国領小学校

日	献立紹介	献立名	牛乳	赤の仲間□ 血や肉になる	黄の仲間□ 熱や力の元になる	緑の仲間□ 体の調子を整える
9 木	進級お祝い献立 2~6年生	花見寿司 鱈の菜の花焼き 春の桜すまし汁	○	牛乳,だし昆布,むきえび,刻みのり,鱈, 刻み大豆	米,砂糖,白ごま,ノンエッグマヨ,花麩	人参,干し椎茸,かんぴょう,小松菜, パセリ,えのきたけ
10 金		ミルクパン ミートボールのトマト煮 新玉ねぎのさっぱりサラダ	○	牛乳,豚挽肉,刻み大豆,調製豆乳, ベーコン,わかめ,糸削り	ミルクパン,生パン粉,油,小麦粉,バター	玉葱,にんにく,人参,クラッシュトマト, パセリ,新玉葱,レモン
13 月		塩ラーメン 揚げぎょうざ 切り干し大根の中華サラダ	○	牛乳,豚ばら肉,豚挽肉,刻み大豆	蒸し中華めん,油,ごま油,てんぷん, 餃子の皮,砂糖	にんにく,生姜,人参,キャベツ,玉葱, ホールコーン,ねぎ,ニラ,もやし,きゅうり, 切り干し大根
14 火		ごはん ししゃものからあげ キャベツと昆布のさっぱり和え 豆腐とわかめのみそ汁	○	牛乳,ししゃも,細切り昆布,絹ごし豆腐, わかめ,赤味噌,白味噌,けずり	米,てんぷん,油,砂糖	キャベツ,人参,ねぎ,えのきたけ
15 水		きな粉豆乳トースト ハンガリアンシュー イカと新たまねぎのマリネ	○	牛乳,調製豆乳,きな粉,ベーコン, 豚モモ肉,生クリーム,いか	食パン,グラニュー糖,じゃがいも,小麦粉, バター,油,砂糖,オリーブ油	玉葱,人参
16 木		ごはん 魚のよもぎ揚げ 小松菜の和え物 じゃがいもと玉ねぎのみそ汁	○	牛乳,メルルーサ,赤味噌,白味噌,けずり	米,てんぷん,油,砂糖,じゃがいも	生姜,よもぎ粉,小松菜,人参,もやし,玉葱
17 金	1年生 給食始め	カレーライス はちみつサラダ いちご	○	牛乳,豚肉	米,油,じゃがいも,砂糖,小麦粉,バター, はちみつ	にんにく,生姜,玉葱,人参,キャベツ, きゅうり,もやし,いちご
20 月	毎月19日食育の日 「和食」	たけのこごはん 大豆と小魚のかりかり揚げ 豆腐とわかめのみそ汁	○	牛乳,鶏モモ肉,油揚げ,大豆,わかめ, 絹ごし豆腐,赤味噌,白味噌,けずり	米,砂糖,てんぷん,油	フレッシュたけのこ,人参,ねぎ,えのきたけ
21 火		スパゲティナポリタン フレンチサラダ バナナココアマフィン	○	牛乳,ウインナーソーセージ,調製豆乳	スパゲッティ,油,砂糖,プレミックス粉	にんにく,人参,玉葱,ピーマン,キャベツ, きゅうり,バナナ
22 水		ごはん キャベツメンチカツ 大根と水菜のサラダ 豆腐と油揚げのみそ汁	○	牛乳,豚挽肉,調製豆乳,絹ごし豆腐, わかめ,油揚げ,赤味噌,白味噌,けずり	米,生パン粉,小麦粉,乾パン粉,油, ごま油,砂糖	キャベツ,玉葱,大根,水菜,人参,ねぎ
23 木		カレーチーストースト コーンサラダ ABCマカロニ豆乳スープ	○	牛乳,豚挽肉,刻み大豆,ピザチーズ, 鶏肉,調製豆乳	食パン,油,砂糖,小麦粉,ABCマカロニ	にんにく,玉葱,キャベツ,もやし, ホールコーン,人参,白菜
24 金	/25(土) 調布市防災教育の日	わかめごはん(α米) イカのチリソース 春雨スープ	○	牛乳,わかめご飯の素,いか,絹ごし豆腐, 鶏モモ肉	白ごま,てんぷん,油,砂糖,春雨,ごま油	生姜,にんにく,玉葱,ピーマン,ねぎ,人参, たけのこ,もやし,小松菜
28 火		ごはん(木島平) かつおふりかけ 春野菜の煮物 甘夏	○	牛乳,粉かつお,鶏肉	米,砂糖,白ごま,油,こんにゃく,新じゃが	新玉葱,新たけのこ,新人参,ぶき, 甘夏みかん
30 木		五目チャーハン じゃがいもとたけのこピリ辛和え わかめと豆腐の中華スープ	○	牛乳,豚挽肉,たこ,鶏モモ肉,わかめ, 絹ごし豆腐,けずり	米,油,てんぷん,じゃがいも, ノンエッグマヨ,砂糖,ごま油	にんにく,ねぎ,ホールコーン,チンゲン菜, ニラ,もやし,生姜

※行事や仕入れの都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。※学校給食で使用する食材の安全確保に努めております。  
※今月の平均栄養量 エネルギー603kcal,たんぱく質24.2g,脂質20.3g,食塩相当量1.9g

## 給食時間のやくそく

給食当番の人は身支度をしっかり整え、協力して準備をしましょう。

- 髪の毛が出ていませんか？
- マスクから鼻と口が出ていませんか？
- 給食着は清潔ですか？
- 爪は短く切っていますか？
- 手をきれいに洗いましたか？
- 体調は悪くないですか？

一人分を考えて丁寧に盛り付けましょう。

汁物は底からよくかき混ぜて、具と汁を均等に盛り付けます。

トングを使うときは、料理が崩れないように優しくはさんで盛り付けます。

1年生の給食は、4/17(金)から始まります。

給食を食べるときは、以下のことに気をつけましょう。

**よい姿勢で食べる。**

**食べやすい大きさにして、よくかんで食べる。**

**食事にふさわしい話をする。**

**食器は大切に使う。**

おいしい給食作ります！

今年度も給食調理は、株式会社 メフォスに委託しております。